



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道

福博出会い橋

かつて商人の町「博多」と武士の町「福岡」に分かれており、その二つの町が出会う橋として名付けられました。夜になると楽器を演奏する人やパフォーマンスを披露する人などで大変賑やかです。



健康 随筆

初めてのカメラ

昭和14年頃（1939年）中国の天津市旧日本租界で小学5年生位の際に2円の念願のカメラを買って貰った。カメラと言ってもオモチャの様な黒色の成型樹脂の造りの単玉のカメラで距離計、絞り等は無く晴天時のみ綺麗なプリントに仕上がりに、特に街並み風景、順光線の人物、遠足や修学旅行の記念写真は友達に喜ばれた。昭和20年終戦後海軍航空隊から東京へ復員し、午前中は学業に就き、午後は新聞即売組合の夕刊新聞の臨時要員として就職し、徒歩での新聞社廻りは辛かったが足は鍛えられました。

その後米軍紙製品納品会社に就職し、昭和30年福岡支店開設で東京から福岡へ移り、趣味の写真撮影が出来る様になり、福岡、博多の土地柄や言葉、習慣、文化等に興味を惹かれ街回りしている間に、東京とは全く異なった写真のモチーフ（題材）が溢れている様に感じました。

昭和30年代は木村伊兵衛氏、土門拳氏の提唱するリアリズム写真の全盛時代で、若手アマ写真家たちは殆んどその方向に影響されて居りました。私はリアリズム写真については明確には答えられませんが、人間の生活、習慣のありのままの姿を撮影し印画に焼き込み、その時受けた感動を皆様にお伝え出来ればと心掛けて参りました。

当時から約60年余、私も一昨年に卒寿を迎え心臓病はあるものの一病息災と思ひ毎日を過して居ります。ここ十数年前から福博の皆様には昭和の懐かしい写真と喜ばれ、写真展の印画や写真集をご鑑賞頂けた事を深く感謝して居ります。

（写真家）



きたし
北島 寛

西福岡病院の理念

地域の人々に信頼される
納得と安心の医療・介護・
福祉の提供を目指します。

特集

寝たきり予防のための 食事、運動について

栄養科 管理栄養士

福田 彩絵

まず、「寝たきりになる原因は

何なのか」ですが、国民生活基礎調査では60歳代の比較的若い方では半数が脳卒中が原因で介護が必要になっていて、年を重ねるにつれて転倒、骨折、衰弱が原因で介護が必要になる人が多くなります。90歳以上では60%近くが転倒、骨折、衰弱が原因で寝たきりに

なっています。そのため、転倒、骨折、衰弱しにくい体づくりが大切です。

転倒、骨折、衰弱につながるものは様々な原因はありますが、加齢に伴う筋肉量の減少が問題となっています。加齢に伴って筋肉量が減少してしまうのはある程度仕方がないことですが、少しでも

筋肉が減少するスピードを遅くする対策が必要だと言えます。

飯島勝矢さんの講演資料から



筋肉量が十分にあるかを簡易的にチェックする方法があります。指輪っかテストというもの。親指と人差し指で作った輪っかをふくらはぎの一番太いところに当てます。指で作った輪っかとふくらはぎの間に隙間が空いているかたは筋肉が少なくなっている可能

性があります。

では、筋肉を増やすにはどうしたらよいのか、これも様々な意見があります。



運動が大切と言われています。

まずは、食事についてですが、ポイントにはエネルギー（カロリー）、たんぱく質、カルシウム、ビタミンDの不足がないようにすることです。エネルギー量が不足すると、体の脂肪や筋肉を分解してエネルギーを作ろうとするため、筋肉量が減少します。エネルギーが不足していれば、目標体重よりも痩せている場合があります。なお、そのエネルギー必要量と目標体重は別表に示します。次に、たんぱく質ですが、筋肉はた

千寿院の滝



黒い岩肌の千寿院の滝

ふくおかの
自然探訪

vol.7

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

JR筑肥線「筑前深江」駅の南側を通る、国道202号線バイパスの「上深江」交差点から県道49号線に入る。「石崎」交差点から舗装道のり坂を南進する。唐原の集落が現れ、黒髪塚を過ぎると、トイレがある駐車場に着く。「石崎」交差点から約4km、標高約400mの地点だ。秋にはツリフネソウなどの花が目にとまる。ここから「千寿院の滝」への誘導標識に従い上り坂を歩く。10分弱でカエデや杉に囲まれた千寿院の滝に到着

んぱく質でできています。よって、筋肉量を増やしたい時は、たんぱく質を適度にとる必要があります。たんぱく質が多く含まれている食品は、肉、魚、卵、大豆製品です。肉は手のひら大、魚は手首から指先までの大きさが1食分の目安になります。また、筋トレを行った後にたんぱく質をとると筋肉が大きくなりやすいため、筋トレ後に市販のプロテインを飲むのもおすすめです。カルシウムとビタミンDは、骨を丈夫にするために必要です。カルシウムは乳製品や豆腐、小松菜に多く含まれています。ビタミンDはキノコや魚に多く含まれています。食事に関してまとめると、ごはんやパンなどの主食、肉や魚などのメインのおかず、野菜料理が毎食そろえ、1日1回乳製品をとるようにすると上記の転倒・骨折予防の食事に近づきます。

また、食事に関連して、噛んだり飲み込んだりする力が低下すると食べられる食品が限られるため

〈エネルギー別表〉

身長	必要なカロリー	目標体重
140cm	1050-1300kcal	43kg
150cm	1250-1500kcal	49.5kg
160cm	1400-1700kcal	56kg
170cm	1600-1900kcal	63.5kg

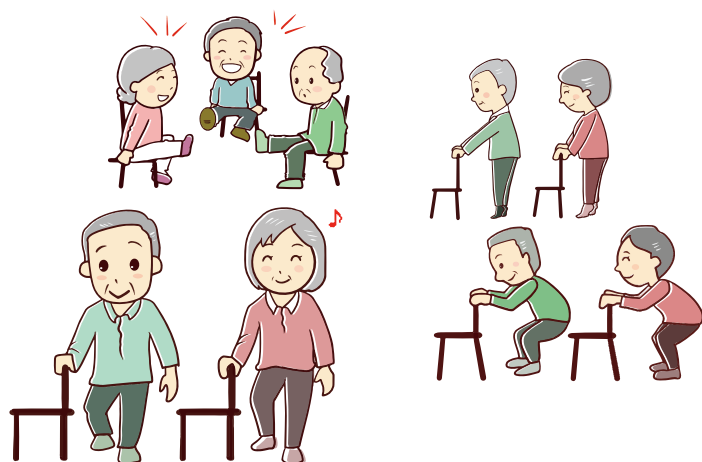
十分に栄養を取れず、筋肉が減少しやすくなります。年に1回の歯科での定期検診や飲み込みの機能を保つために口や舌を大きく動かす体操をするのもおすすめです。

次に、運動についてですが、運動は大きく分けて3種類あり、有酸素運動、レジスタンス運動（筋肉トレーニング）、ストレッチに分かれます。歩行や、ジョギングなどの有酸素運動は、エネルギー（カロリー）を消費したり、持久力が向上したりします。スクワットや階段昇降、荷物の持ち上げ等のレジスタンス運動（筋トレ）は、筋肉量を増やすことが出来ます。転倒・骨折予防には下半身の筋トレがおすすめです。筋トレによって筋肉量が増えると、有酸素運動の効果が上がります。ストレッチは、関節や筋肉のこわばりをとることで運動しやすくする効果があります。

筋肉や骨は、意識しなければ少

ずつ老化、減少していきます。早め早めに、食事・運動を取り入れて寝たきり予防を心がけましょう。食事に関して相談がある方は、主治医、看護師へお声かけ下さい。栄養士が対応します。

※食事に関しては、病気によって制限が必要なこともあります。持病がある方はかかりつけの病院で主治医に確認してから食事に取り入れていただくと安全です。



千寿院からの展望

する。細かな岩肌のすき間を溪流がやさしく流れ落ちている。都から逃れてきた平重盛の妻と幼子の千姫・福姫が、滝のそばで舞ったという言い伝えが残る。近くの千寿院の北側は開けていて、糸島半島の立石山、船越湾や、遠方には小呂島など展望できる。

場 所 糸島市二丈満吉
一ロメモ 唐原地区には平家落人伝説があり、重盛の黒髪塚などにも立ち寄れる。

ご案内

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

転倒予防・
食事の
ポイント日時 7月10日(水)
13:10~

◎場所 西陵公民館 講堂
◎内容 転倒予防・食事の
ポイント…13:30
*軽い運動をします。
動きやすい服装で
ご参加ください。

◎対象 60歳以上の人
◎指導 西区地域保健福祉課
健康運動指導者

子育てミニミニひろば

水あそび

日時 7月25日(木)
10:00~12:00

◎場所 西陵公民館
児童等集会室
◎対象 0~3歳児と保護者
◎指導 保育士
大園美穂子さん

*お茶・タオル・着替え等の準備をお忘れなく。皆さまの参加をお待ちしています。



夏休み子ども教室

クラフトバンドで
ミニかご作り日時 7月27日(土)
10:00~12:00

◎場所 西陵公民館 講堂
◎対象 小学生
(低学年は保護者同伴)
◎指導 地域指導者
大賀孝子さん

材料費:100円、定員:50名
主催:青少年育成連合会
共催:西陵公民館

健康講話

《夏の／医食同源 その9》

と き 令和元年7月13日(土)
午前10時より午前11時まで

場 所 医療法人西福岡病院 本館3階会議室

☎ 092-881-1331

住 所 西区 生の松原3-18-8

講 師 外科 医師 中垣 充

会 費 無料

お問い合わせ先

医療法人 西福岡病院 総務課 ☎092-881-1331

外 来 診 察 表

診療科目	月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日		土曜日
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前
内 科	中村	中村	中村		中村	児玉					交代
内 科	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺		
		久富	高野	高野	落合(2・4)	吉川	高野	高野/久富	吉川	落合	
	國武	國武	國武	國武	國武(1・3・5)	國武			國武	國武	
	蓑田	中垣	安藤(文)(予約制)	宮本	宮本	中垣	安藤(文)(予約制) 宮本	蓑田	蓑田	非常勤(15:00まで)	北原(2・4)
	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園/松尾		
循環器内科											
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野		
脳神経内科	緒方				齋藤		迫田(1) 林(2) 西村(3・4)				橋本(1・3・5) 姫野(2・4)
呼 吸 器 外 科							非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	
外 科	中垣		非常勤	中垣	中垣		中垣	中垣	非常勤	中垣	非常勤
整形外科・リハビリテーション科	高比良		高比良/石橋(徹)	石橋(徹)	石橋(徹)	高比良	高比良	石橋(徹)	非常勤	非常勤	岩本(1・3) 松本(2・4) 原田(5)
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	石橋(徹)		石橋(徹)		石橋(徹)		石橋(徹)		石橋(徹)		
眼科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		非常勤		非常勤
婦人科							非常勤				非常勤
緩和ケア内科			川上	川上					川上	川上	
腫瘍内科							川上				
禁煙外来				國武(予約制)							

※ご質問は各科担当医あるいは外来看護長、外来医長までおたずね下さい。

※変更の場合がありますので、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎092-881-1331までおたずね下さい。(一覧表もごさいます。)

家族地域交流会・勉強会

テーマ 高齢者でも行える椅子ヨガ

～心と身体の
リラクゼーション～

※動きやすい服装で
お越しください。
タオル持参をお願いします。

介護老人保健施設 西寿
TEL(092)892-3060 担当 木山・下田

日時 令和元年7月6日(土)
10:30~11:30(受付10:00)

場所 西寿 1F リハビリ室

内容 講師森永悦子先生による講演と実践講習

講師プロフィール イン中央政府公認・日本ヨーガ療法学会認定・全米ヨガアライ
アンス(RYT)ヨガ歴30年。福岡市と唐津市で教室をされている。

●発行 医療法人
西福岡病院

〒819-8555 福岡市西区生の松原3-18-8 ☎ 092-881-1331・FAX 092-881-1333
(事業者個別番号) <http://www.nishifukuhp.or.jp>