



MY HOME DOCTOR

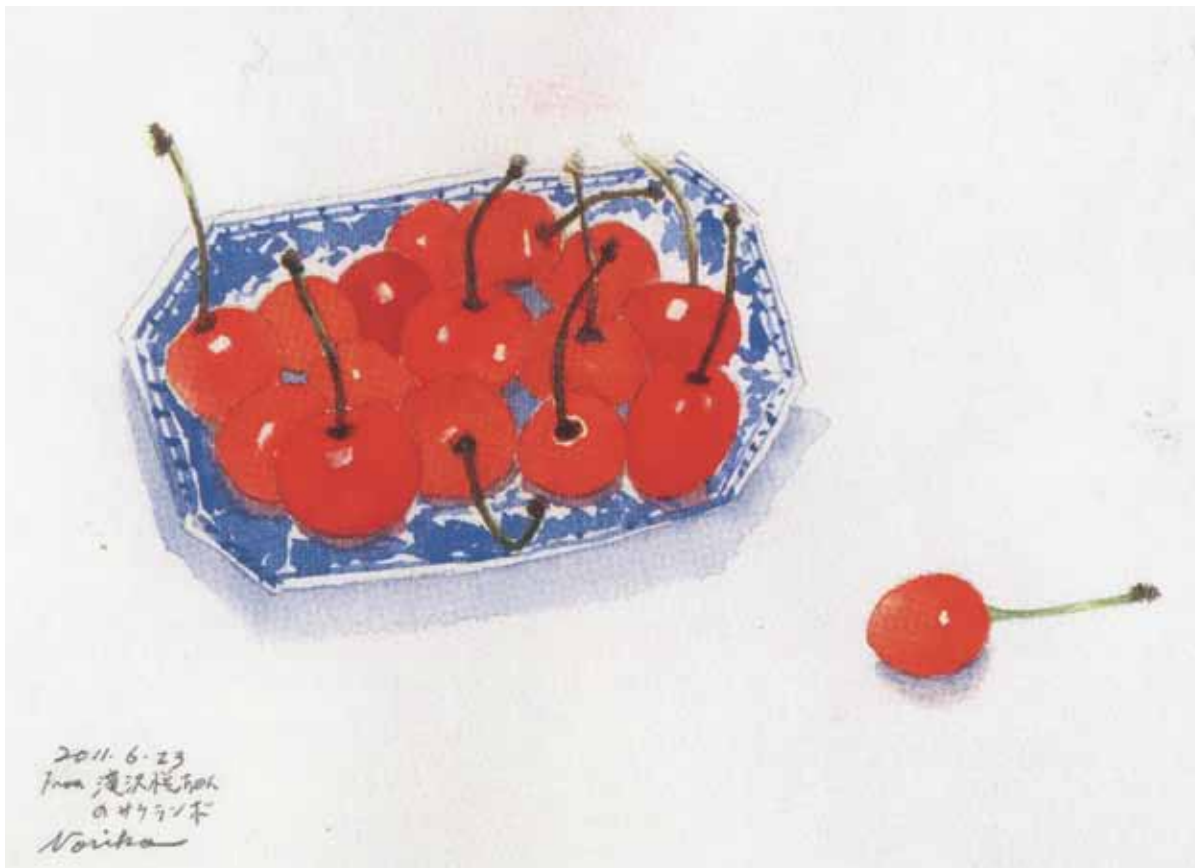
# 生かみ



## 散歩道

### サクランボ

サクランボという名称は、もともと桜の実を指す「桜ん坊」からきたといわれており、正式には「桜桃（おうとう）」といいます。サクランボはカリウムの含有量が比較的多く、高血圧や動脈硬化の予防に期待できます。また、葉酸が比較的多く貧血予防にも効果的です。



## 健康随筆

### 生きがいと音楽力

もりた すみお  
森田 澄夫

去る9月6日、私の母校、修猷館高校の一回り離れた先輩たちのグループ「ア68（アロハ）ハワイアンズ」が行なっている、福岡市内の老健施設のお年寄りたちへの慰問のコンサートにご一緒しました。

今回は、西福岡病院付属の「西寿」とのことで、何とそこは、私が高校生の時、初めて音楽を教えていただいた、当時、中央高校の音楽教師だった恩師、桐山愛海先生の最後をみとられた病院で、亡くなられた当時のことが蘇って懐かしさでいっぱいになりました。

当日は3時間以上前から、ワゴン車一杯の自前のマイク、アンプなどのオーディオ機材を会場に設置、東京から駆けつけたばかりの私と、福岡のピアノリスト、秦久恵さんも一緒に慌ただしいリハーサルを終え、お客様(?)をお迎えしました。

揃いのアロハにムームー、花飾りも艶やかなメンバー達が、自前のバンドとウクレレに乗せて楽しんでフラダンスを踊り、ハワイアンを歌います。その演奏に、沢山の車椅子のお年寄りも嬉しそうに聴き入っていました。

私も、ア68ハワイアンズのリーダーのひとり、ヨットマンの結城威先輩からお借りしたマドロス帽をかぶり、急ぎよ選曲した「憧れのハワイ航路」からカンツォーネ、ヨイトマケの唄まで楽しく歌い、無事演奏を終えました。

何より私が驚いたのは、この演奏会が何と128回目だとか!! 卒業50周年の同窓会を機に、同級生同志で結成してまだ10年あまりのことでは、毎月1回のペースでコンサートを行っている計算になります。

チームワークの良さや細やかな気配り、周到な準備と元企業人としての見通す力、お年寄りや患者さんたちが喜び、かつ自分たちの良さを出せて、決して無理をしない選曲、ほか、我々プロの音楽家も参考になる要素が沢山詰まったステージでした。何より自分たちが楽しみ、患者さん達から喜んでもらえているという実感が、これほど続けられる原動力に生きがいII になっているのでしょう。

このア68ハワイアンズに真のアマチュアリズムと、リタイア後の素晴らしい生き方を見た思いがしました。



(声楽家(テノール))

## 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

# 転んでいませんか？

回復期リハビリテーション病棟  
看護長

近藤 こんどう

名恵 なえ

みなさん、転んだことはありませんか？ 多分、転んだことがない人はいないと思います。厚生労働省の調査によると、約20年前は交通事故による死亡が1番多かったのですが、現在は大幅に減少しており、一方で転倒・転落による死亡数は年々増加しています。

転倒・転落が増加している原因には、高齢化に伴う要介護者の増加があげられます。介護が必要となった原因の1番が脳卒中、ついで認知症、高齢による衰弱、そして4番目が転倒・骨折です。骨折の中でも、大腿骨（太もも、足の付け根）の骨折をすると特に治りにくく、歩行ができなくなることもあります。この大腿骨の骨折の大半は、立った姿勢からの転倒が原因とされています。これは、骨粗鬆症に特徴的な骨折で、少しの衝撃でも骨が折れてしまいます。

転びやすいのはどんな人でしょうか。チェック表ではまるものはありませんか？ ご自分の転びやすさをチェックしてみましょう。

**チェック表** **転びやすいのはどんな人？**  
(当てはまるものはありますか?)

1	過去1年間に転んだことがある	<input type="checkbox"/>	5点
2	歩く速度が遅くなったと思う	<input type="checkbox"/>	2点
3	杖を使っている	<input type="checkbox"/>	2点
4	背中が丸くなってきた	<input type="checkbox"/>	2点
5	毎日お薬を5種類以上飲んでいる	<input type="checkbox"/>	2点
○がついた質問の合計点数を記入しましょう			<input type="text"/> 点

合計点が6点以上の方は、**転びやすい体質**なので注意が必要です。

合計が6点以上になると、転びやすい状態ですので注意が必要です。転びやすくなる原因はさまざまですが、性別では女性が男性の2倍、転んだ経験がある人は経験がない人の2倍、転びやすくなります。筋力低下があれば5倍、起立性低血圧（立ちあがった時血圧が下がる）があれば13倍、末梢神経障害（手足先のしびれ）があれば23倍といわれています。身体の問題以外では、片付いていない床、慣れない椅子や杖、合わない履物などが原因と考えられます。

それでは、転びにくい体づくりについて、手軽にできる簡単な運動を紹介していきます。



「ストレッチング」：ふくらはぎ・アキレス腱 (左右1回約20秒ずつ)

やってみましょう①

谷 正之  
体験活動協会 FEA 理事長

**超低山散歩**

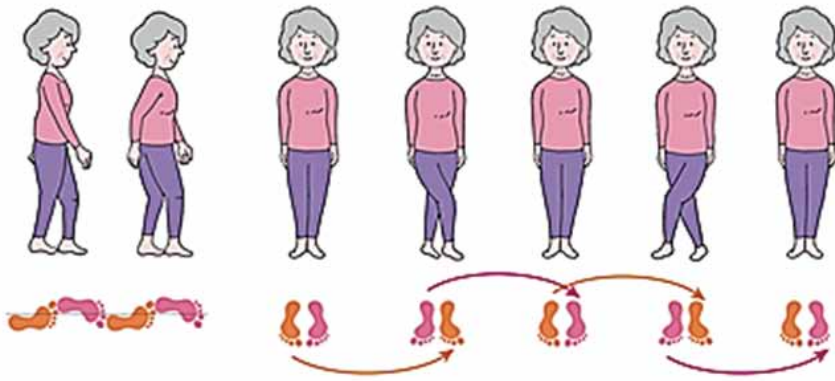
**毘沙門山** (福岡市西区)

毘沙門山(177m)はカブトガニ、元寇防塁跡など、自然と歴史に富む今津湾の西にある。JR筑肥線今宿駅か九大学研都市駅から昭和バスの西の浦行きに乗り、福祉村施設前で降りる。今宿駅方面へ少し戻り、六叉路の交点①を過ぎると10分位で「林道毘沙門線起点」の白杭が立つ「登山口」に着く。

ヤブツバキが目立つ自然林の中、舗装道路の緩い坂をのぼる。杉・ヒノキ林に変わり、分岐①はそのまま進む。「林道終点」の白杭を越すと、間もなく分岐②が現れる。「登山口」から約25分。そばに駐車スペースもある。

ややきつい坂を上ると5分程で展望所に到着。トイレ、景色案内板がある。眼下に長浜海岸、遠くに脊振山地などが望める。山頂まで2分位だが、眺望はきかず、足元も悪いので無理に登る必要はないだろう。

分岐①まで引き返し左へ下る。誓願寺を通り抜け、「勝福寺」の標識がある分岐③は左へ。今津郵便局を過ぎると、展望所からおよそ35分で今津バス停に辿り着く。帰りは昭和バスの九大学研都市駅行きに乗車する。



「バランスをとりながら歩く」：つぎ足歩行・横歩き

やってみましょう③



「片足で立つ」

やってみましょう②

②③は、バランスを崩しても大丈夫のように壁づたいで行うと安全にできます。これらの運動は、体を強くするというより、維持するためのものです。

次に、転びにくい住まいづくりについてです。65歳以上の高齢者の転倒事故の約半数は、住宅などの居住場所で発生しています。屋外より屋内での転倒事故発生の割合は11倍となっています。居間、茶の間、リビングや玄関先など、生活空間での転倒事故が多く発生しています。家の中で転びやすい場所はたくさんあります。みなさんは「ぬ・か・づけ」をご存じですか？



「足指じゃんけん」

やってみましょう④

「ぬ」…ぬれているところは滑りやすいので気をつけよう。

「か」…かいだん、段差があるところは転びやすいので気をつけよう。

「づけ」…かたづけていない場所はつまづきやすいので気をつけよう。

日頃の生活の中でのちょっとした工夫が、転びにくい住まいづくりにつながります。例えば、コード類はつまづかないようまとめる、スリッパはぬげやすいので裸足又はかかとのある履物にする、夜は暗いので足元灯や電気スタンドで視界を明るくする、敷居や階段は段差がわかるように光るテープなどを貼る、というような工夫です。試してみたいかがでしょうか。

最後に、転ぶ＝転倒は「いのちの黄信号」です。転びにくい生活環境を整え、日頃からからだを動かし無理なく自分に合った運動を続けましょう。

▲長浜海岸と糸島半島の山々（展望所より）

範 囲 福岡市西区  
 歩行距離 3・8 km  
 歩行時間 75分  
 一〇メモ 下山後、今津干湯方面の水辺でバードウォッチングを楽しむこともできる。

**今月の街の行事予定**

**西陵公民館 ☎092-891-6342**

**高齢者教室**

**老人クラブ連合会交流会**

日時 6月23日(火) 10:30~

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎内容 「ストップ、偽電話」
- ◎講師 西警察署生活安全課長 近藤正さん
- ◎対象 60歳以上の方
- \* 演芸会は12:30から(各老人クラブ会員)



**子育てサロン “まつぼっくり”**

毎週木曜日に開催 10:00~12:00

- ◎場所 西陵小学校 児童等集会室
- ◎対象 0~3歳児と保護者
- \* 子育てママの情報交換とお友達づくりの場です。



**子育てミニミニひろば**

「七夕会」

~ふれあいサロン  
かよう会さんと一緒に~  
日時 6月18日(木)  
10:00~12:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 0~3歳児と保護者
- ◎指導 保育士 大歯美穂子さん



詳しくは公民館にご確認ください。

**健康講話**

《今月のテーマ / 「医食同源その4」》

「医食同源その1・2・3」にいられていない方にも分かる内容となっております。

と き 平成27年 6月27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 院長 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	副島	児玉	飯田	副島/飯田		副島		濱本		副島(4休診)	飯田/交代
	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)(1休診)		金子	
			高野	高野	團	吉川	高野	高野	吉川		
			國武	國武	國武(1・3)	國武		團(結核)	國武	國武(4休診)	
			安藤(文)/山田	安藤(文)/山田	宮本	安藤(文)/宮本		安藤(文)/宮本	安藤(文)	山田	
				松尾	松尾	松尾		松尾	松尾	松尾	
呼吸器内科											
消化器内科											
循環器内科											
糖尿病内科											
神経内科											
外科											
整形外科/リハビリテーション科											
泌尿器科											
皮膚科											
眼科											
耳鼻咽喉科											
婦人科											
緩和ケア内科											
腫瘍内科											
禁煙外来											

※ 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。

平成27年5月26日現在

※ 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。)

※ 診療科目によって曜日診療時間、受付時間が異なります。上記の外来診療表と照らし合わせながらご覧下さい。

診療科目	診 療 時 間 ( )内は受付時間		
	午前<	平日(月)~(金)	午後
内科/呼吸器/消化器/循環器/整形外科/糖尿病/緩和ケア/腫瘍内科	9:00~12:00 (8:30~11:30)	13:00~17:00 (12:30~16:30)	9:00~12:30 (8:30~12:00)
神経内科	9:00~12:00 (8:30~10:40)	—	9:00~12:00 (8:30~10:40)
禁煙外来	—	予約制	—
外 科	9:00~12:00 (8:30~11:30)	—	9:00~12:30 (8:30~12:00)
泌尿器科	—	13:30~17:00 (13:00~16:00)	—
皮 膚 科	9:00~12:00 (8:30~11:30)	—	—
眼 科	10:00~12:00 (8:30~11:30)	—	—
耳鼻咽喉科	9:00~12:00 (8:30~11:00)	—	9:00~12:00 (8:30~11:00)
婦 人 科	9:00~11:30 (9:00~11:00)	—	9:00~12:00 (9:00~11:30)

**《新任医師紹介》**

◆ 専門 / 糖尿病内科・内分泌

● 九州大学 平成3年卒

● 趣味 / 茶道

● ひとこと / 朝、通勤する際、美しい松林の中を通るのが楽しみです。糖尿病のみならず、甲状腺疾患等の内分泌疾患も診させていただくので、よろしくお願ひ申し上げます。わかりやすい診療を心がけておりますので、疑問な点等がございましたら、いつでもお尋ねください。

下田 聖子



下田 聖子

● 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  
http://www.nishifukuhp.or.jp