

ご自由にお持ち帰り下さい。

2014年

10月号



MY HOME DOCTOR

生かすから

創立1955年 医療法人西福岡病院



散歩道

秋月郊外

鎌倉時代から江戸時代に栄えた城下町の景観が守られてきた「秋月（あきづき）」。「筑前の小京都」と呼ばれる端正な町並みを散策すれば、慌ただしい日常を忘れさせてくれます。これからの紅葉シーズンを「秋月」で楽しませてみてはいかがでしょうか？



健康 随筆

あなたの笑顔に逢いたくて

北野 真弓



ご存知ですか？叙情歌や、流行歌の詞の心を目で見ると言葉「手話」で表現しながら踊る手話ダンスを。手話ダンスは聴覚に障がいがある方が見て楽しい、踊っても楽しめるという発想から考案されました。

聴覚に障がいがある方だけでなく、いろいろな障がいがある方と健常者との壁をとりはらい理解し合い、手話ダンスを通してノーマライゼーションの輪が広がっていく事を願い活動を始めて十五年になります。

歌のイメージに合わせた手作りの衣装を着て、病院や福祉施設への慰問は勿論、イベントに参加出演をしています。ステージで踊っている私達はとても楽しくて観て下さっている方々が自然と手を動かし、笑顔になっっていく姿にまた感動します。「今日は楽しかったよ」「また来てね」という言葉が私の栄養剤になっています。

健康体操教室を始めて三十年。そのノウハウを活かして、腰痛や肩こりに悩んでいる方のリハビリにもなるように振り付けています。歌いながら指を動かして脳の活性化に、ステップを踏んで足腰を鍛えていける手話ダンス。三十年間変わらずに私を支えてくれている頼もしい仲間と一緒に、これからどんな素敵な出会いが待っているのかワクワクしながら仲間づくり、生きがいがづくり、健康づくりを楽しんでいきたいと思えます。

(手話ダンスYOU&I北野 代表)

西福岡病院の理念

私たちは、医療の基本に則り、更なる研鑽につとめ、常に地域の人々の立場に立った病院づくり、最適な医療提供を目指します。

特集

早寝早起き

糖尿病内科医師

若杉

英之

I. はじめに

高校生だったとき、夜は寝て昼間に勉強しよう教えられて以来、午前0時前に就寝するのが習慣となっている。そうすればどんなに勉強しても身体を悪くすることはないと先生がおっしゃったからだ。

II. 早起きは三文の得(徳)

「早寝早起きは、人を丈夫にし、富ませ、そして賢くさせる。」  
「子供と老人は自然の運行に従うのがいいのではないか。」  
と言われている。とにかくリズムが大事で、4時半ごろ起きる子供に不良少年はいないのとだ。

「朝ダ朝ダヨ 朝日ガ昇ル  
空ニ真紅ナ陽ガ昇ル 皆元氣デ  
元氣デ起キヨ 朝ハ心モカラ  
リト晴レル アナタモ ワタシ  
モ君ラモ僕モ 一人残ラズ 起

キヨ 朝だ」という歌があった。朝は素晴らしい。仕事の能率も上がる。私は昔から朝一番にその日の仕事を誰にも邪魔されずにやって、その後、一走りしてきた。今ではゆつくり駆け足するようにしているが。

III. ラジオ体操

6時30分になると、藤浦洸作詞、藤山一郎作曲のラジオ体操の歌が聞こえて来る。

「あたらしい朝が来た。希望の朝だ。喜びに胸を開け、大空仰げ。ラジオの声に、健やかな胸を、この香る風に開けよ。ソレーニニ。」

子供の頃はこんな体操、平ちゃらだと思っていたのに、今では結構な全身運動で、妻と実践している。



8月23日の健康講話の一幕。健康講話に来られた方と一緒にラジオ体操をしました。



福博寺 仏像めぐり ⑥

龍起山勝福寺

霊場本執筆家

西原そめ子

勝福寺は今津の集落の奥、小路の行き止まりにある臨済宗大徳寺派寺院である。立派な山門を潜ると目の前に毘沙門山を借景に、禅寺らしい清雅に満ちた寺庭が広がる。左手には足利尊氏の寄進と伝えられる古い瓦葺の中門とその奥に「興聖勝福禅寺」の立派な寺額が架かる本堂がある。

勝福寺の創建は鎌倉初期の建長元年、七六〇数年の歴史を持ち当代任職は六〇世という。開山は南宋を大成した人で蘭深道隆(らんしんどうりゅう)と言う。この寺は「筑前国続風土記」や『夕拾遺』に「・寺産多く勅願寺の繪旨や足利將軍家の御教書、国主や領主の寄進状も数多く伝わり・」とあるように、国の重文指定の「絹本着色大覚禪師像」他一八〇〇点余の古文書が伝わる。しかしそれらは今、重文は九州国立博物館に、その他は福岡市博物館で預かって、保存されている。昔、境内には「幡龍松」という山号の由来になった樹齢八百年余の有名な大松があった。北方に伸びる枝は三八メートルもあり、その姿は龍がトグロを巻いたように見



吟道精神の中に、「人の生や  
気なり、気尽くれば死す。気は  
以て養わざるべからず。」とあ  
る。また海軍兵学校の五省の中  
に、「気力に欠くるなかりしか」  
とある。

#### IV. 気力

### ラジオ体操 6つのミリョク

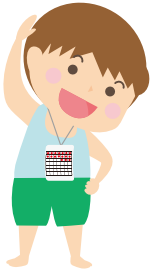


- ①短時間で効率よく全身運動ができる
- ②有酸素運動と無酸素運動が同時にできる
- ③時間当たりのカロリー消費量が多い
- ④運動の基本的な動きが全て組み込まれている
- ⑤ケガのない安全な動作で全て作られている
- ⑥年齢・性別を問わず、いつでもどこでもできる

加齢にともない気力が充分で  
ないときには、無理しない  
たっぶり眠らなければなら  
ない。疲れたときには、何時でも  
何処でも寝るようにしている。  
そして起きたら気力は充実して  
いるので、その時に頑張る。知  
恵や判断力が発揮されれば老年  
になってこそ世に貢献すること  
も可能と考える。「うちの主人  
はいつ見ても寝てばかりです。」  
とロケットの糸川英夫博士の奥  
様は仰っていたし、元西鉄ライ  
オンズの稲尾和久投手も寝てば  
かりだったと聞いている。睡眠  
は気力充実に欠かせないとい  
うことであろう。

#### V. おわりに

早起きする子に不良少年は居  
ないと言われているが、邪魔さ  
れることなく朝一番の仕事が出  
来るとは有難い。その日にや  
るべきことの大半は朝のうちに  
完了してしまえば、気持ちに余  
裕が出来る。早寝早起きは素晴  
らしい生活習慣だと、年をとっ  
た今も思う。



#### VI. 蛇足

朝一番の仕事が決まって居れ  
ば早起きは容易に可能となる。  
即ち決断、実行を躊躇なく施行  
できることになり怠けず済  
む。故に、朝起きたら何をす  
るか決定しておくことは大切であ  
る。但し、無理が禁物であるこ  
とは申すまでもない。疲れが  
残っているときは休むことも忘  
れてはならない。

仕事でなく趣味でも良い。こ  
れを続けること、これに熱中す  
ることは健康の維持増進に繋が  
るし、元気が出て来る。世の中  
に貢献出来れば更に良い。

「出来ないことは楽しい。出  
来ないことを繰り返している  
と、身の程知らぬ挑戦にいつの  
間にか静かな意志の影がついて  
来る。いつまでも出来ないのは  
情けないが、挫けない心はもっ  
と嬉しい」というバッハの無伴  
奏フルート奏者、森野満之氏の  
詩がある。

人生に限りない努力を要する  
ことは多くの方々が指摘してい  
る。続けることの重要性を指摘  
している。毎日続けるには頭の  
冴えている「朝」に行なうのが良  
いのは間違いなところである。

えたので、その名が付いたと伝え  
られる。それが山号の由来にも  
なった。昭和九年に国の天然記念  
物に指定されたが、残念ながら昭  
和一六年に枯死。今はその跡、本堂  
左手に記念碑が残るのみである。  
蘭溪道隆1213〜78は西蜀  
の人。寛元四年に弟子を率いて来  
日し、当初三年余りを太宰府に滞  
在した。時の執権北条時頼の篤い  
帰依を受け鎌倉に建長寺を創建す  
る。禅の色々な規則に詳しく書に  
も優れ、墨跡を数多く残した。大  
勢の弟子を厳しく育て、我国の禅  
の興隆に大きく貢献した。後に帰  
化し大覚禪師を名乗り建長寺で没  
した。大応国師の師に当たる人  
である。勝福寺本堂の本尊聖観音の  
横に木造等身大の禪師の座像が安  
置される。



※当記事に関するお問い合わせは、直接お寺ではなく  
当院代表電話(092-881-1331)へお願いします。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

秋をいただく料理教室

日時 10月29日(水)  
10:00～12:00

◎場所 西陵公民館 講堂  
◎対象 60歳以上の人  
◎講師 管理栄養士 竹下和子さん  
◎費用 500円(老人クラブ加入者は無料)  
◎申込み 10月1日～22日まで(定員30名)  
\*エプロン・三角巾を持ってきてください。

子育てミニミニひろば

ミニうんどう会

日時 10月30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 大歯美穂子さん  
\*タオル・飲み物を忘れずに!

母子巡回健康相談のお知らせ

日時 10月3日(金) 9:45～10:30

◎場所 西陵公民館 いこいの家  
◎内容 身体測定、育児相談、妊産婦の健康相談  
◎持ってくるもの 母子健康手帳

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 腰痛のリハビリテーション～腰、いたわってますか?～》

とき 平成26年10月18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 リハビリテーション科 作業療法士 奥野 智寛  
回復期リハビリ病棟 看護長 近藤 名恵

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	飯田/交代
内 科	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)			
			高野	高野	團	吉川	高野	高野	吉川	金子(1休診)	
	國武	國武	國武	國武	國武(1-3)	國武(2のみ15時～)		團(結核)	國武	國武	
消化器内科	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	
循環器内科		松尾	松尾	松尾	松尾		松尾	松尾	松尾		
糖尿病内科	大庭		井野	若杉		大庭(3休診)	大庭		若杉/井野	若杉(15時～)	
神経内科	非常勤				非常勤		非常勤				非常勤
外科	中垣		非常勤		中垣		中垣		非常勤		非常勤
整形外科/リハビリテーション科	佐々木/勝野	高比良	高比良		勝野	高比良	勝野		佐々木/高比良	勝野	非常勤
泌尿器科				非常勤				非常勤			
皮膚科	福與				福與		福與		福與		
眼科	非常勤		非常勤(1休診)		非常勤		非常勤		非常勤		
耳鼻咽喉科	非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園(3休診)/非常勤		森園(3休診)/非常勤		森園(1-4)/非常勤
婦人科			非常勤		安藤(真)(1-2-4-5)	安藤(真)(3)	安藤(真)				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。

平成26年9月24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。)

第13回 病院フェア

日時 平成26年10月18日(土)  
午前10時～午後3時30分

場所 西福岡病院 正面玄関・1階フロア・3階会議室

★楽しいイベント盛りだくさん、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

- 10:00～11:00 健康講話「腰痛のリハビリテーション」
- 11:30～15:30 介護用品展示・介護保険相談
- 13:00～15:30 骨密度測定 肺年齢測定
- 12:00～15:30 出店(豆腐ドーナツ、炊込ご飯、ナゲット、小物販売 など)
- ステージ(保育園のダンス、西陵子どもふれあい太鼓 など)
- 15:00～ ビンゴゲーム

もちつきもあるよ!!

※都合により、内容が一部変更になる場合がありますのでご了承ください。

当日は地下鉄姪浜駅・JR下門駅より送迎バスを運行しております。病院発は姪浜便のみ(臨時便) 14:30 15:30



●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