



MY HOME DOCTOR

生かみ



散歩道  
竹崎の蟹

同窓の先輩、後輩数名と佐賀県竹崎に蟹を食べに出かけることになった。交通が不便で長時間かかって宿に着いた。甲斐あって非常に美味しかったので帰宅して絵に描いた。



H. Wakasugi

健康  
随筆

呼吸を整え精神統一

亀井 味楽



高取焼は福岡黒田藩窯として栄えた福岡を代表する窯元です。その歴史は遡る事、豊臣秀吉が朝鮮遠征の折連れ帰った陶工「八山」に直方、鷹取山山麓に窯を築かせ焼き始めたのが1606年。その後、飯塚・小石原と窯場を転々としながらここ福岡市内に東・西皿山窯を築き各大名への贈答品として主に茶器を焼かせていました。私で15代、先人たちの生み出した器の数々、その技法を元に新しい作品造りに挑戦しています。其の数ある作品の中で最も難しく神経を使う作品が「茶入」です。藩窯時代よりその製作に於いては色々と約束事があったようで、「薄造り」が一番重要とされています。その厚み僅か「1.5mm」。小堀遠州の指導による「綺麗さび」の思想も反映されている造形でしょう。この「茶入」造りに於いて私は独自の呼吸法を取り入れて轆轤を回しています。

人間誰しも集中すると無言になり息をも止めてしまうのが普通です。この状態で製作していますと当然の事ながら酸欠を招き集中力も失われて来ます。そこで呼吸法の出番となるに至ったわけです。理想的な呼吸時間比率は吸気1に対し呼気2、長く息を吐く事により副交感神経が刺激されリラックス効果が生まれ集中力が高まるという事です。また息を吐く事で「作品に息吹き」が吹き込めます。

2017年は高取焼味楽窯がこの地に開窯して300年と言う節目の年になります。この小さな作品に15代の「息吹き」を吹き込みより良い作品に仕上がるよう今後精進したいものです。(筑前黒田藩窯味楽窯15代)

表紙題字 故 精彌  
表紙絵 安藤 若杉 英之

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

自宅ですでできる肩・腰・膝の痛みに  
対する運動法くパート1く

リハビリテーション科 主任  
野田 政道

外来患者さんに多い「肩・腰・

膝」の痛みに関するお話をさせていただけます。この三つは高齢者の痛みベスト3に入るのではないのでしょうか？そのくらい訴えの多い場所と言えます。だからこそ、しっかりとした運動法および対処法を覚え、自分の体は自分で守るという習慣を身につけなければいけません。今回は、「姿勢と動き」に関してご紹介していきます。

はじめに痛みに関して、転倒した記憶がない、打撲した記憶もない。それなのに痛い。このような痛みはどうして起こるのか？という素朴な疑問からお話を進めていきましょう。

ここで重要なのは、**姿勢と動き**です。人は必ずしも動き続けているわけではありません。信号待ちしているとき、

痛みの原因となるもの

- 姿勢
- 動き（動作）
- 関節の固まり（拘縮）
- 筋力低下
- ストレス



椅子に腰掛けているとき、横になっていたりするときなど、人は、静止と動きを繰り返します。その時の静止した状態＝姿勢ということになります。

最近医療系のテレビ番組が増えています。その中でも姿勢が悪いと身体に悪影響をもたらすと言われています。つまり、姿勢が悪いと筋肉の働く効率が悪くなるとともに、内臓器への悪影響もあります。また、姿勢が悪いと動きまで悪くなってきます。よって、良い姿勢を保つことは大事になってきます。しかし、ここでお話している良い姿勢とは、テレビや雑誌などで紹介されている良い姿勢ではありません。どういふことかと言いま

超低山散歩⑧  
五郎山く宮地嶽

〈筑紫野市原田〉

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

国指定の五郎山古墳がある、五郎山（約60m）と宮地嶽（134m）をのんびり周遊する。

原田駅を出て、正面の平坦な舗装道路を東進し、「JR原田駅入口」標識がある交点①を左へ。分岐①を少し過ぎ、五郎山公園の広場とトイレの先に分岐②がある。近くに五郎山古墳館もある。「五郎山古墳」への誘導標識に従い石段を上ると、駅から15分弱で五郎山に着く。山頂標示はない。古墳が頂上の目印になる。

シノキの大木がある広場を右に見て過ぎ、琴平神社の石段を下る。「筑紫神社東」標識がある交点②を左折。交点③を直進し、原田線、鹿児島本線、R17の高架をくぐる。交点④からパークの湯とスポーツプラザ（施設内のトイレ使用可）を過ぎると、五郎山から約40分で登山口に着く。駐車もできる。

ここから土道の遊歩道を上る。10分程で、「宮地嶽神社頂上」表示がある宮地嶽に到着。展望所から天拝山、四王寺山脈、二郡山地。眼下に九州自動車道が眺められる。

頂上から来た道を引き返し、交点③を右へると、およそ25分で原田駅に帰り着く。

すと、リハビリの立場からお話すると、肩や腰や膝が痛い人に、一般的に言われている良い姿勢は、逆に悪い姿勢となるということなんです。例えるならば、腰にとって一番負担のかからない座り方は正座です。しかし、これを腰も膝も痛い人が行えば、腰より先に膝が壊れていきます。このように、テレビや雑誌で紹介されている運動がすべて自分に



肩・腰・膝に関係する重要な骨とは？

↓

**背骨**

↓

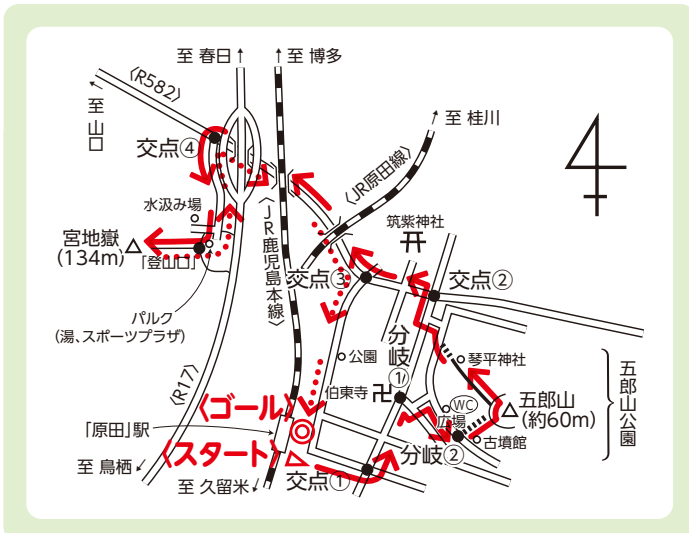
つまり、姿勢・動作に最も影響を及ぼす部位は、**背骨**である。

当てはまると思うと、後々大惨事となります。自分の体は自分で守る…そのためには**自分の体の状態をしつかりと知っておかなければいけません**。自分の体がどのような状態であるかがわからない場合、また痛みが和らがない場合には、整形外科やリハビリに受診することをおすすめします。



### 痛みに対する対処法 (処置法)

- 強く痛みが出た場合には、すぐに冷やす。  
→ 炎症を抑えるため。(約3日~1週間)
- 痛みが落ち着いたら温める。  
→ お風呂、サポーター、ホットアイロ、ホットパック
- 湿布を上手く使いこなす。  
→ 痛い部位の原因場所に直接貼る！



▲宮地嶽頂上から三郡山地方を望む

範 囲 筑紫野市原田

歩行距離 4・9 km

歩行時間 90分

一口メモ 五郎山古墳館、筑紫神社、アルカリ天然水のパルクの湯に立ち寄れる。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

青少年ひろば

子育てミニミニひろば



すこやか  
カルタ

日時 12月13日(日)  
9:00~12:00

- ◎場所 西陵小学校 体育館
- ◎対象 小学生・中学生
- ◎共催 西陵校区自治協議会

☆恒例の「餅つき大会」も開催します。



クリスマス会

日時 12月24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
- \*申し込みは公民館まで(定員20名)



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 / 医療費について知りたい! 》

と き 平成27年12月26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 医事課 課長 松野 徹  
会 費 無料

あなたの「知りたい」に答えます  
参加をお待ちしております



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)		金子(15時まで)	
			高野	高野	團	吉川	高野	高野	吉川		
	國武	國武	國武	國武	國武(1・3・5)	國武	團		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	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園/松尾		
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野		
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	勝野	高比良	高比良		勝野	高比良	勝野		高比良	勝野	非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	福與		福與		福與		福與		福與		
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		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/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。)

介護老人保健施設 西寿  
(西福岡病院併設施設)

「西寿祭り」レポート



平成27年10月3日(土) 毎年恒例の「西寿祭り」を開催いたしました。  
西日本短期大学のボランティアの皆様による太鼓演奏や、スタッフの知人のボランティアの皆様による鳴子踊りがございました。太鼓の迫力に圧倒され、鳴子踊りの華やかな舞と鳴子の音色に魅了されました。  
また、ゲーム屋台では、ご利用者やご家族から笑顔や笑い声がこぼれました。



●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  
(事業者個別番号)

☎ 092-881-1331・FAX 092-881-1333  
http://www.nishifukuhp.or.jp