



MY HOME DOCTOR

生かす



散歩道

羽黒山

羽黒山(はぐろさん)は、山形県鶴岡市にある標高四二四メートルの山です。出羽三山の主峰である月山の北西山麓に位置する丘陵で、修験道を中心とした山岳信仰の山として知られています。



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。

健康
随筆

私の健康法

またシートが破れている。生地のしつかりしたシートを買っていたのにと妻がばやく。私は35才ごろから毎朝目が覚めると布団の上で手、足、目、耳の自己流の指圧(指圧の本を讀み、指圧のテレビを参考に組み立てた)を行い、そのあと寝転がったまま柔道の足けりや腹筋、腰ごろごろを行う。その後、玄関でスクワット、腕立て等柔軟体操で合計約40分。始めたころは10分ぐらいたったが本やテレビを見て良いと思った運動を加えたので40分になった。おかげで便秘もない。このあと、冷水摩擦を行い血圧と体重をはかり出社する。常時、胸ポケットに万歩計を入れ毎日70000〜80000歩以上は歩くことにしている。電車通勤なので歩数が少ないときは一駅前で降りて歩くこともある。私は今75才、生まれてこのかた入院したこともないし、ここ10年間で風邪を引いたのも1度くらい。仕事・ボランティア・趣味と毎日忙しく病気になる暇もない。趣味も健康を考え脳をつかう囲碁(3段)、読書(月に3冊以上)、体をつかう登山(選曆より九州100名山に挑戦し67才で全山登頂、今はボチボチ)、踊り(花柳流・博多ドンタクに8年連続参加)、声を鍛うために小唄(名取)をやっている。そして寝る前には風呂のなかで、軽く手足、目の指圧をし、若いころはかなり無茶をしたが65歳以降は原則11時までに就寝している。私は健康のためには、1に運動・睡眠、2に好奇心・向上心、3にいつまでも人と社会の役に立つことだと考えている。そこで妻には、あなたは金食い虫とボヤかれるが聞こえぬふりをして頑張ろうと思っている。そして最後はシンペンコロリが目標です。

(株)ホークスタウン 特別顧問



右田 喜章

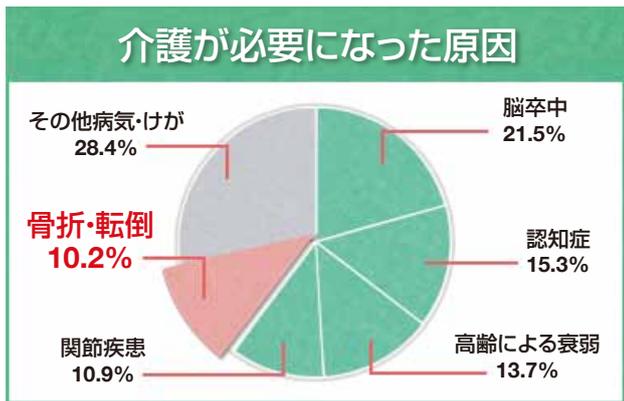
特集

転ばないためにぐらいますぐ出来る11ヵ所

リハビリテーション科 作業療法士 松本 壮一

高齢化社会を迎えた日本では、平均寿命と健康寿命(日常的・継続的な医療・介護に依存しないで自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間)の差が約10年といわれています。(男性9年女性12~13年)

健康寿命を延ばしていくことは一人一人の生活の質を維持し、高めることとなります。それは個人や自治体の医療費・介護費の負担軽減につながり、社会全体のため



にもなります。転倒はこの健康寿命を脅かす大きな要因の一つであり、防ぐことができる転倒を減らすことは大変重要なことであるといえます。

転倒リスクチェック

転倒の原因は、生活環境に関連した『外的要因』と、身体状況に関連した『内的要因』の大きく2つに分けられます。

☑ 転倒リスクチェックシート

(厚生労働省監修「介護予防テキスト」より)

- 1 この1年間に転倒した
- 2 横断歩道を青信号の間に渡りきることができない
- 3 1kmぐらいを続けて歩くことができない
- 4 片足で立ったまま靴下をはくことができない
- 5 水でぬれたタオルや雑巾をきつく絞ることができない
- 6 この1年間に入院したことがある
- 7 立ちくらみがすることがある
- 8 今までに脳卒中を起こしたことがある
- 9 今までに糖尿病といわれたことがある
- 10 睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用している
- 11 日常、サンダルやスリッパをよく使う
- 12 家の中でよくつまずいたり、すべったりする
- 13 (新聞や人の顔など) 目があまりよく見えない
- 14 (会話など) 耳があまりよく聞こえない
- 15 転倒に対する不安は大きい、あるいは転倒が怖くて外出を控えることがある

5つ以上チェックがあった方は要注意!

『外的要因』には

- 履物：脱げ易いもの(スリッパ・サンダル)滑りやすいもの(靴下・ストッキング)
 - 床の状態：段差(階段)・滑りやすさ
 - 明るさ：夜間などの足元の明るさ
 - 床の障害物：電気コード・カーペットなどの折れ端・滑りやすいマット
- といったものなどが含まれます。

江戸時代、黒田藩主から東の笹崎、南の太宰府、西の紅葉と称された紅葉八幡宮。遷宮され、その裏手の小高い丘が、紅葉山(約20m)だ。地下鉄空港線「藤崎」駅から歩いてみる。

改札口から地上に出る。唐津方面へ平坦な舗装道路を歩く。「早良口」標識がある交点①を左折し、南進する。交点②は直進し、駅から15分程で「弥生町」標識がある交点③に着く。

「高取2丁目」がある交点④、「紅葉山公園南口」がある交点⑤と過ぎ、間もなく交点⑥に着く。東には高取小学校が見える。

左折すると、正面に石段が見える。上り詰めると、交点③からおよそ15分で頂上に到着。アカマツに囲まれた広場になっている。

来た道を少し戻る。南側は開けていて、油山、脊振山地が望める。右(西)に行くと紅葉八幡宮の境内に入る。石段を下り分岐①は右へ。再び平坦な道になる。無料駐車場、高取焼窯元の味楽窯を過ぎ、交点②を直進し、大鳥居がある分岐②は左へ。そのまま地下鉄の階

紅葉山 超低山散歩 19

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

一方、「内的要因」は

・体の状態の変化：筋力やバランスや感覚の低下・視力や聴力の低下

・精神・心理面：焦り、不安、緊張、興奮、注意力不足

・服薬状況：服用している薬の数
といったものなどが含まれます。

また、その他に「最近1年以内の転倒の有無」も将来的な転倒を予測するうえで非常に重要となっています。

転倒を予防するには？

転倒を予防するには、それぞれの原因に対して対策を立てる必要があります。つまり転倒を予防するために外的要因に対しては環境整備（転倒しない環境づくり）、内的要因に対しては筋力やバランスなど複合的な運動を普段から行うことが、が必要となります。

普段の生活の中で、「転びやすい場所」を常に意識しておくことはとても有効です。

「転ばないための『ぬかづけ』」という言葉があります。

「ぬ」濡れているところは滑りやすい

「か」階段・段差はつまづきやすい

「づけ」片づけていないと転びやすい
散らかっていると、「引っかかる」

「踏んで滑る」避けようとして歩クリズムが乱れバランスを崩すリスクが高まります。とくに動線はすっきりさせ、障害物はおかないよう気を配りましょう。

『外的要因』に対して環境整備を行う方法としては、

介護保険の利用（代表的な例として、玄関・階段・浴室などへの手すりの取り付け）

身近で購入できるもの（センサーライト・滑り止めマット）

自宅にあるものを利用（靴やズボンの着脱時に椅子を使う）等があります。

『内的要因』について少し自分の体を知ってみましょう。

《最大歩幅》

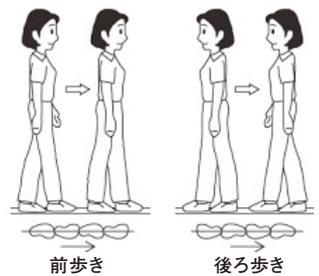
どれくらい足を前に運べるかをみるテストです。大きく足を踏み出して、一步の幅を測ります。もちろん身長などの体格差の影響はありますが、60歳代男性でおよそ100〜110cm 女性で90〜100cmが基準です。

歩幅が狭い人は「歩くことへの不安」や「筋力の低下」などが原因のひとつと考えられ、「転びやすい人」と言い換えることができるかもしれません。

《継ぎ足歩行》

バランス能力を診るテストです。綱渡りのようにかかととつま先を合わせながらまっすぐ10歩

《継ぎ足歩行》



ことができた場合、格です。途中でバランスを崩す方は要注意といわれています。

いずれも自宅で試される場合は誰かにみてもらう、壁伝いにおこなう、など転倒に十分気を付けて実施してください。

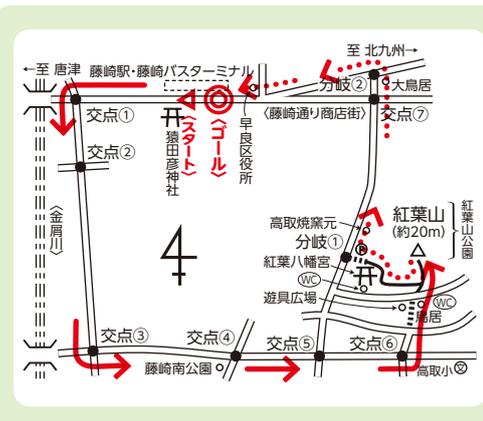
「転ばないための運動」として軽いスクワットや足踏み運動などはよく知られています。転ぶことに対して不安のある方は、その他に日常生活の中で

- ・いつもより少しだけ大きな歩幅で歩いてみる。
- ・いつもよりほんの少しだけ早く歩いてみる。
- ・ひとつ手前のバス停で降りて、歩いてみる。

- ・エレベーターを使わずに階段で昇ってみる。

ということをおこなってみましょう。実はこれが無理なく続けられる運動です。

転ばないためには、身体と身の回りの環境がいつでも準備できている、ということがとても大切です。



▲アカマツに囲まれた頂上(直下から景色が望める)

段を下れば、頂上から15分程で札幌口に辿り着く。今回のコースは、藤崎バスターミナルから周回してもよい。

範囲 福岡市早良区紅葉山公園

歩行距離 2.1km

歩行時間 45分

一口メモ 駅近くの猿田彦神社の初庚申で、猿面を求めてできる長蛇の列は、風物詩のひとつだ。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

「認知症予防の話～簡単な運動と脳トレ～」

日時 12月14日(水)
13:10～15:00

◎場所 西陵公民館 講堂
◎対象 60歳以上の人
◎内容 血圧測定……13:10
認知症の話……13:30
簡単な運動をします
動きやすい服装で参加して下さい。
◎指導 西区地域保健福祉課



子育てミニミニひろば

クリスマス会

日時 12月1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
☆飲み物は各自で
持参して下さい。
*申込みは公民館まで(定員20名)



青少年ひろば

「すこやかカルタ」

日時 12月11日(日) 9:00～12:00

☆恒例の「校区餅つき大会」も開催します。

◎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

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》

「“たかが風邪”と思わないで!
～風邪に似た思わぬ病気と予防法について」

とき 平成28年12月24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 4階病棟 看護師長 向井 知美

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

インフルエンザ予防接種実施中

受付時間・料金等につきましては外来受付までお気軽にお問合せ下さい。

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	児玉/中村	中村	副島/飯田		副島		オンコール		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	落合(2・4)	吉川	高野	高野	吉川	落合	
			國武	國武	國武(1・3・5)	國武			國武	國武	
消化器内科	安藤(予約制)/山田		安藤(予約制)/山田	宮本	安藤(予約制)/宮本		安藤(予約制)/宮本		安藤(予約制)/山田	(宮本)	
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	非常勤				非常勤				非常勤		
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。)

第15回

病院フェアレポート



10月22日(土)に第15回病院フェアを開催しました。あいにくの秋雨でメインステージを屋外玄関前から3階会議室に移しての催しとなりましたが、歌や踊りのステージではゲストによる素敵なパフォーマンスやビンゴゲーム大会などで大いに祭りを盛り上げていただきました。また、健康講話をはじめ糖尿病教室、骨密度測定、肺年齢測定、ハンドマッサージなどのブース、チャリティーバザー、もちつき大会をはじめ数々の出店にもたくさんの皆さまにご来場いただき盛会に終了することができました。心より感謝申し上げます。なお、今回の収益金は西陵校区社会福祉協議会へ寄付させていただきました。

●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 ☎ 092-881-1331・FAX 092-881-1333
(事業者個別番号) http://www.nishifukuhp.or.jp