



MY HOME DOCTOR

生かす



散歩道

大分県番匠川

番匠川は大分県南部を流れる二級河川で九州屈指の清流としても知られています。透明度が高くとても綺麗な川で、鮎やホタルの名所としても有名です。6月頃にはゲンジボタルを見ることができ、それに合わせて佐伯市ではお祭りも開催され、とても賑わいをみせています。



健康 随筆

『少欲知足』

今年8月1日に西福岡病院の慰霊祭が催され安藤文英理事長のお許しを得て『仏教の哲理のすばらしさ』と題して話しをさせていただきました。話しの内容は、仏教の根本思想である「縁起」とその論理的説明である「矛盾の相即」についてで



よしだ しんいち 吉田 眞一

した(松籟 平成29年11月号)。これらを話すだけでも時間が足らず、いかに生きるかという問題に触れることができずして話したかったことは、お釈迦さんが最後の説教で「八大人覺」を説かれ、その初めに少欲知足とあることの意味でした。八大人覺とは八つの偉大な人の覺りという意味で、「八正道」と重なりますが大事なところがちがいます。それが少欲知足とあることです。お釈迦さんは亡くなる前に少欲知足を説かれました。なぜ「無欲」ではないのか、お釈迦さんはわれわれ凡夫が無欲になるのは無理な話だと見抜いていたようです。われわれ凡夫にとっても少欲と言われた方が気が楽です。少欲であれば何とか教えを守られるのではないか、と思うのです。現在、自己規制の大切さが叫ばれるようになってきました。「欲は苦のもと、衆禍の根」と言われますが、欲が少ないことはほどよいことにはなりません。年を取ることのいいところは欲がだんだん少なくなっていくことです。達磨(ダルマ)さんは「求めあれば苦あり、求めなければ苦なし」と言われています。本当の生きがいも少欲知足あってこそではないでしょうか。

(九州大学名誉教授(細菌学) 福岡聖恵病院常勤顧問)

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

腰痛について

リハビリテーション科

理学療法士

向井 わか

友一 ともかず

腰の痛みが強い時は無理に運動を頑張らず、日常生活で痛みの軽減を図りましょう。

どのように痛みを減らすかという、「腰に負担がかかりにくい動作」の獲得が必要になってきます。

腰に負担がかかりにくい動作

● 腰に負担のかかりにくい姿勢とは？

同じ姿勢を長時間とらないということが重要です！写真①は理想的な座る姿勢です。理想的な姿勢は腰に負担がかかりにくいですが、腰が痛くならないとは限りません。それは、長時間同じ姿勢をとると、同じところに負担がかかってしまうからです。30分〜40分を目安に姿勢を変えましょう！



写真①を取り入れながら②・③などの姿勢も行いましょう。

*座る姿勢は腰への負担がかりやすいので、時には立ち上がり背伸びをしたり、足踏みを行い腰への負担を減らしましょう。

写真① 理想的な姿勢



写真②



写真③



● 日常生活での

腰に負担がかかりにくい

腰の姿勢（中間位）とは？

腰の中間位とは：体幹（胸・腰）が丸まってもなく・反ってもない中間ぐらいの姿勢のことです！

写真④ 立位姿勢



写真⑤ 中腰姿勢



写真⑥ 円背姿勢



5.1 超低山散歩

愛宕山 〈福岡市西区〉

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

愛宕神社は日本三大愛宕のひとつで、その社殿がある所が愛宕山（68m）だ。元旦は、こ来光や参拝で賑わう。桜、紅葉の名所でもある。地下鉄「室見」駅から歩き始める。

室見橋を渡り、「愛宕」標識がある交点①、分岐①、「愛宕西」標識がある分岐②はそのまま直進する。分岐③を右斜めに入ると、駅から15分程で分岐④に着く。右へ入り石段を上る。

観音寺を過ぎ、石段を上り詰め左へ。無料駐車場があり、その先に分岐⑤がある。階段を上ると、分岐④から10分程で、大山祇（おおやまつみ）神社跡公園の展望台の上に立つ。

視界全開で、すぐそこに愛宕山の頂上も見える。展望台から降り、無料駐車場の所にある石段を上る。展望台から5分程で頂上に到着する。立派な社殿がある。ここから室見川河口、福岡湾と福岡市街など見晴らせる。

愛宕地藏尊の方へ下り、鳥居Aをくぐり、茶店の前を通り過ぎる。途中、大きなクスノキやクロガネモチが目を引く。日切地藏大菩薩を過ぎると、間もなく分岐①に

写真④・⑤は立位・中腰での腰の中間位の姿勢です。⑥は背中の丸まりが強く腰への負担がかかりやすい姿勢です。普段の生活の中で無理なく腰の中間位の姿勢を取り入れていくことが大切です。この腰の中間位の姿勢で腰やあしに痛みが出る方は痛みの出ない範囲で行ってください。まずは、日常生活での痛みの出にくい動きを獲得しましょう。痛みが落ち着いてきたら運動療法で痛みが出にくい体づくりをしましょう。

運動療法1

腰痛予防に最も重要な背筋(背中・腰)の筋肉をつけましょう。ここでは簡単な運動と難しい運動2つ紹介します。

写真⑦ 開始姿勢



写真⑧



＜簡単な運動＞

⑦開始姿勢・痛みのない範囲で背筋を伸ばす。肩は90度床と水平に。

⑧は痛みのない範囲で肘を伸ばしたまま手を挙げる。⑦↓⑧を10〜15回を1〜2セット行いましょう。

＜難しい運動＞

⑨四つ這いの姿勢から床と平行になるように手を伸ばす
⑩四つ這いの姿勢から床と平行になるように足を伸ばす

写真⑨



写真⑩



写真⑪



⑪四つ這いの姿勢から床と平行になるように対側の手と足を伸ばす
左右各3〜10回を1〜2セット無理のない範囲で行いましょう。
*この運動は難しいので初めは一人で行わず、手伝ってもらいながら行ってください。

運動療法2

● 速歩

歩行などの有酸素運動は腰痛予防や痛みを減らす効果があります。ポイントは腰部の痛みのない範囲で背筋を伸ばし肩から腕を振ってください。また歩幅を少し広げ踵から接地するよう意識しましょう。

戻ってくる。あとは室見駅まで引き返す。頂上から約15分。
範囲 福岡市西区愛宕神社
歩行距離 2・3 km
歩行時間 45分
一〇メモ 足が不自由な方などは無料駐車場に止め、展望台や頂上から景色だけを楽しむのもよい。



▲愛宕山から望む室見川河口と福岡湾方面



今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

高齢者教室

「運動で楽しく、ロコモ・認知症 予防パート2」

日時 12月13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、ロコモ・認知症の話13:30
- ◎指導 西区地域保健福祉課
- * 簡単な運動をします。動きやすい服装で参加して下さい。

子育てミニミニひろば

「クリスマス会」

日時 12月14日(木)
10:00~12:00

- ◎場所 西陵公民館 児童等集會室
- ◎対象 0~3歳児と保護者
- ◎定員 15名
- ◎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。
- * 申し込みは公民館までお願いします。



青少年ひろば

「すこやかカルタ」

日時 12月10日(日)
9:00~12:00

- ◎場所 西陵小学校 体育館
- ◎対象 小学生・中学生
- ☆恒例の「校区もちつき大会」も開催します。
- 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 / 認知症のA,B,C 》

とき 平成29年12月16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 医療法人西福岡病院 顧問 北原 靖久

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	飯田	中村	児玉		オンコール		飯田/北原	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)		渡辺	
			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		
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	瀬尾	高比良	高比良		瀬尾	高比良	瀬尾		高比良	瀬尾	非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	鈴木		鈴木		鈴木		鈴木		鈴木		
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						安藤		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。)

治験管理室からのお知らせです

本院では、喘息の患者さまを対象に新しいお薬(吸入薬)の治験を行っています。

治験に参加いただける主な条件

- ★「喘息」と診断されたことがある方
- ★18歳~75歳の方。ただし女性の場合は妊娠の可能性がない方
- ★6か月以上タバコを吸っていない方



●詳しくは、お電話でお問い合わせください。 お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 治験管理室 ☎092-881-1331(代表)