



MY HOME DOCTOR

# 生きがいの



## 散歩道

### 西中洲

西中洲は那珂川と薬院新川と国道道路に囲まれた一帯です。那珂川を挟んだ対岸は博多区中洲となり、西中洲は文字どおり中洲の那珂川を跨いだ西側に位置します。中洲と言えば歓楽街として有名ですが、西中洲の北西部には水上公園と天神中央公園の二つが並んでおり、市民の憩いの場にもなっています。



## 健康 随筆

### 生きる喜び

年齢を重ねるほどに人生は味わい深くなっていくようです。今、私は八十七歳。豊かな自然と思いやりの温かい人の輪に包まれ、日々生きる喜びを味わせて頂いております。

能古の島に暮らして四十年。学校

にも奉職し私なりに志をもって生きてきました。「志」それは、笑顔あふれる幸せいっぱい「能古」に。そのために私にできることは何か。豊かな自然と温かい人情を生かした安心安全の環境づくり。その中で育つ能古の子に「元気に仲良く学ぶ。」を目標に確かな育ちへの支援。今彼等は立派な社会人になっています。

退職後、十二年間、民生委員・児童委員の任をいただきました。その間誠心誠意人の心に寄り添うことを大切に人と人との繋りをつくり、小さな喜びの灯の輪が広がるのを実感しました。「ありがとう」「楽しかったね」「安心したよ」等々、高齢者の笑顔を見た時健康で人の役に立つことのできる幸せを噛みしめました。ふれあいネットワークを立ちあげ活動内容の工夫改善など皆様のご協力を得ながら私なりに出来たことを喜んで頂きました。

今、生きる喜びの泉は、子ども達とのふれあいです。保育園児から中学生まで、海っ子制度の導入をきっかけに能古に憧れ、自然の中で学ぶ子ども達は輝いています。私は、お茶教室・能古民謡踊り・押し花指導など、若い保護者みなさんの笑顔の花に包まれ幸せです。これからも、志をもって、前に向かって歩いていきたいものです。

(能古福祉会能古保育園理事長)



藤瀬 三枝子

## 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

介護保険と  
介護老人保健施設について

介護老人保健施設 西寿

支援相談員

介護支援専門員

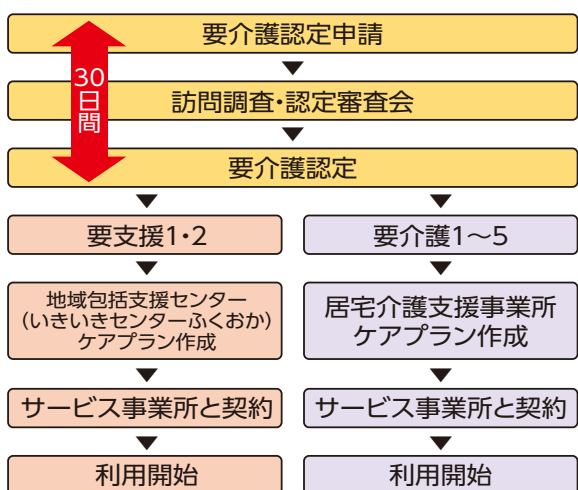
甲斐 下田 麻由子  
しもだまゆこ

介護保険利用までの流れ

ご家族やご自身に介護が必要になつた時に利用出来る公的制度が介護保険です。しかし、介護保険を利用するまでにはいろいろの手続きが必要となります。ここでは、介護保険を利用するまでの流れを説明いたします。

●申請が必要

介護保険を利用する場合は、各区役所の「福祉・介護保険課」への要介護認定申請が必要です。



申請前には各区役所へ必要書類などの確認を行ってください。

申請後には、訪問調査員が自宅や病院などを訪問し、ご本人様の身体的・精神的状況を確認する「訪問調査」が行われます。その後、認定審査会を経たおおよそ30日以内に要介護度が決定されます。また、訪問調査では、本人の心身の状態を確認するための聞き取りが行われます。認知症などがあり現状をうまく伝える事が難しい場合などはご家族の付き添いをおすすめします。

●要介護認定が決定したら

要介護認定が決定しましたら、要支援1・2の方は「地域包括支援センター」、要介護1~5の方は「居宅介護支援事業所」のケアマネージャーへケアプランの作成を依頼します。

●ケアプランとは？

ご本人やご家族の希望に添ってケアマネージャーと一緒に、介護サービスを利用する目的や利用時間などを決める「介護計画」の事です。ケアプランにはご本人・ご家族

の介護に対する希望・要望などに加えて、具体的な介護方法や注意事項が記載されており、その情報は利用されているサービス提供事業者間で共有を行っています。



●介護サービスについて

介護保険には、大きく分けてショートステイやデイケア・デイサービスなどの「在宅サービス」と介護老人保健施設や特別養護老人ホームへの入所などの「施設サービス」があります。これら以外にも多くの介護サービスがあるので担当ケアマネージャーに相談して下さい。

●サービス提供事業者との契約が必要

介護保険では必ず、サービス提供事業者ごとに契約が必要になります。契約後にケアプランに沿ったサービス利用が開始されます。介護保険制度の目的は、介護が必要になっても、尊厳を保持し、その人に応じた自立した日常生活を送る事が出来る様に必要なサ-

歩いて  
みたい 福岡の道

6

大島 (島内周回)

野外教育家 谷 正之

沖ノ島を眺めることのできる遠拝所がある大島。福岡県で一番大きな島だ。自然や歴史とふれあいながら島内を周回する。

JR東郷駅から西鉄バスに乗り、「神湊波止場」で下車。マイカーのときは、渡船場に駐車する。神湊港から乗船し、大島港で降りる。歩き始めてすぐの丁字路は左へ。宗像大社中津宮の石段を上り、境内を抜け、交点①は右へ。間もなく樹林の山道の上り坂になる。大島港から35分程で展望台がある御嶽に着く。

北側の開けた舗装道を下り、風の峠と呼ばれる交点②は左へ進む。交点③を右へ下ると、御嶽から45分程で大島灯台が現れる。ここから馬蹄岩方面へ下る。上り下りを繰り返し、まわりが草地に変わり、分岐①を左へ上ると、風車展望所に着く。大島灯台から40分位。

分岐①に戻り左へ進む。分岐②は左へ向かい、旧軍道を下る。分岐③、交点④も左へ下る。やがて風車展望所から35分程で沖津宮通拝所へ到着する。

交点④へ引き返し南進する。坂を上って下り、住宅の間を抜け、突き当りの分岐④は右へ。沖津宮



ビス給付を行う事です。  
 以上がいざ介護が必要となった時に円滑にサービスを利用する事が出来る為の介護保険を利用するまでの流れです。

**介護老人保健施設について**

西福岡病院に併設している介護老人保健施設「西寿」は、介護保険で利用できる施設です。介護老人保健施設は『老健』と略されます。ここでは、『老健』を利用し住み慣れた地域で、長く元気に過ごして頂くための活用方法について紹介します。

**●介護老人保健施設とは**

老健には医師、薬剤師、看護職、介護職、リハビリ（理学療法士・作業療法士、言語聴覚士）、栄養士、支援相談員、介護支援専門員が勤務しており、これらの職員に加えて西寿には歯科医師と歯科衛生士が協力病院から来られます。各職種がチームとなり医療や介護のケアとリハビリをご利用者に提供し、通いで利用される方には在宅生活の継続、入所の方には自宅への復帰やリハビリ後の生活に関わる支援を行っています。また、西寿は西福岡病院が併設ですので体調不良時の受診や入院の対応が可能です。

**●『老健』西寿で利用出来るサービス**

老健ではリハビリスタッフの専

門的なりハビリ実施に加えて、日常の生活もリハビリととらえ各職種が専門的な視点から工夫し、ご利用者のできる事を増やして、より良い生活ができるようになることを目指していきます。

**「入所」(施設サービス)**

要介護1〜5の方が入所できます。入所後3ヶ月は集中的にリハビリを行い、3ヶ月目以降は週2回のリハビリと、医師やリハビリスタッフから指導を受けた介護士がフロアリハを継続して行います。定期的にケアプランを見直し、在宅復帰や今後の生活に向けた計画を実施します。

**「ショートステイ」(在宅サービス)**

要支援1〜要介護5の方が利用できます。自宅から短期間施設に入所するサービスです。リハビリや入浴の回数は希望に応じて行います。自宅へ施設の送迎も行います。「通所リハビリテーション(デイケア)」(在宅サービス)

要支援1〜要介護5の方が利用できます。自宅から通いリハビリを行うサービスです。半日か1日ご利用のどちらかを選ぶことができ、リハビリのほかに体操などを行います。昼食や入浴のサービスも利用でき、送迎も行っています。

**●『老健』の活用方法**

①退院後、自宅に帰るためのリハ

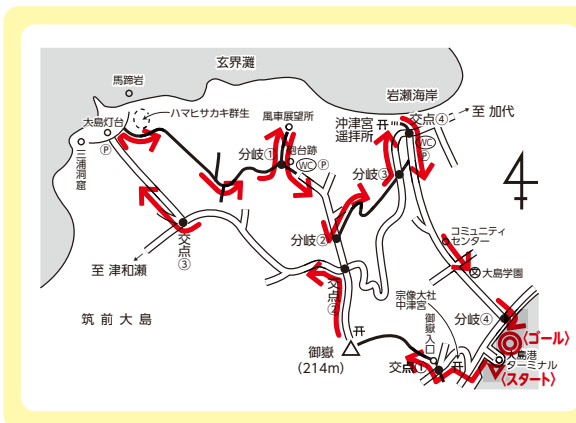
- ② 暑い時期や寒い時期など体調を崩しやすい季節に入所する。
- ③ 認知症予防や回復のための集中的なりハビリを目的に入所やデイケアを利用する。
- ④ 介護者の急な用事やリフレッシュのためにショートステイを利用する。
- ⑤ 特別養護老人ホームや有料老人ホームの入居を待つ間、入所する。

このほか、入所中に老衰と診断された方は看取りも行っています。

このように在宅生活継続の支援から入退所の支援まで、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、老健は様々なニーズに対応できますので、ぜひご相談ください。



施設サービス		
種類	介護老人保健施設 - 老健 -	介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム - 特養 -)
対象者	要介護1~5	要介護3~5
サービス内容	状態が安定している人が在宅復帰できるよう、リハビリテーションを中心としたケアを行います。医療管理のもと、生活介護も行います。	常時介護が必要で居宅での生活が困難な人が、安心して生活できるよう、日常生活の支援や介護を行います。
		急性期の治療を終え、長期の療養を必要とする人に体調が安定して生活できるよう、医療管理のもと看護、介護、リハビリテーションなどを行います。



▲沖ノ島が望める沖津宮選拝所

選拝所からおよそ30分で大島港に帰り着く。  
 範囲 宗像市  
 歩行距離 9.3km  
 高低差 210m  
 歩行時間 185分  
 一〇メモ 大島港の近くの飲食店で、海の幸を味わうこともできる。

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22日(金)  
10:30～

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎内容 不整脈について!!
- ◎講師 姫野病院 循環器内科医長 野瀬大補先生
- ◎対象 60歳以上の方
- \*尚、12:30から演奏会(各老人クラブ会員)を行います。

**子育てミニミニひろば**

七夕会

日時 6月14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
- \*皆さまの参加をお待ちしています。

**西陵校区  
カローリング大会**

日時 6月3日(日) 9:00～12:00

- ◎場所 西陵小学校 体育館
- ◎指導 スポーツ推進員 山本政司さん・中村真理子さん
- ◎共催 体育振興会

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〉

訪問看護師が伝える「知って得する呼吸法」

とき 平成30年6月23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 訪問看護ステーション 訪問看護師  
**川嶋美奈子**

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		中村	児玉					北原	交代
呼吸器内科	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			
		久富	高野	高野	落合(2・4)	吉川	高野	高野/久富	吉川	落合		
	國武	國武	國武	國武	國武(1・3・5)	國武			國武	國武		
消化器内科	山田	山田	安藤(文)(予約制)/山田	宮本	山田/宮本	山田	安藤(文)(予約制)宮本/山田	山田	山田	非常勤(15:00まで)	山田(月2回)	
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	高比良		高比良			高比良	高比良		非常勤	非常勤		非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤				
皮膚科	赤星		赤星		赤星		赤星		赤星			
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。)

そくていけんまくえん  
**当院では現在、「足底腱膜炎」の注射剤の治験にご参加いただける方を募集しています。**

治験にご参加  
いただける方

- 20歳以上75歳未満
- 痛みが6週間以上続いている
- 1週間に1回程度の頻度で約5週間、当院に通院可能な方(注射は1回のみです)

上記以外にも参加条件があり、ご参加いただけないことがありますのでご了承ください。患者さんのプライバシーに配慮し、個人情報保護を遵守します。

ご興味のある方は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)**

そくていけんまくえん  
**足底腱膜炎とは?**



足の裏の腱膜が炎症を起こして、痛みが発生する病気で、スポーツやランニングでの足の使い過ぎのほかに、足の柔軟性が低下することや筋力が落ちることなどが原因で起こります。