



MY HOME DOCTOR

生かか



散歩道
修法ヶ原池

兵庫県神戸市の再度公園（ふたたびこうえん）内にあるのが修法ヶ原池（しおがはらいけ）です。池周辺の見事なアカマツの林は、「日本の名松百選」にも選ばれています。いろんな百選がありますね。



健康
随筆

「菜根譚」と「養生訓」

ふかの
深野 治

「よく噛んで食べよ」と昔から言い伝えられています。これを書名にしたのが「菜根譚」という中国の古典。「人よく菜根を噛みえれば、すなわち百事をなすべし」を根本理念に、栄華を望まず閑居して食事も質素に菜根を摂るべしと説いています。



「どんなに馳走でも食べてしまえば味なんてすぐ消えてしまう（飽後思味 則濃淡之境都消）。情事が終わったあとは男女の仲も味気ない（色後思婬 則男女之見尽絶）」
こんな身も蓋もないようなことも書いてあります。若いころ、この「菜根譚講話」という本を父親に与えられたのですが、たちまち机の下に押し込みました。後年、岩波文庫で「菜根譚」を見つけて買い求めたのがきっかけで親しむようになりました。

おもしろいことに、有名な貝原益軒「養生訓」と共通する教えも多々あります。

「花を看るは半開。酒を飲むは微酔。この内に大いなる佳趣あり」（菜根譚二二三条）

「交友も宴席もほどほどがよい。花は半開、酒は微酔」（養生訓巻三）

このくだりなど、そっくりです。根底に和漢共通の教養があるからでしょう。著述の前後を言えば「菜根譚」が明代末期一七世紀初め、「養生訓」は江戸中期一八世紀になってからです。益軒が「菜根譚」を入手していたかどうか分かりません。日本で「菜根譚」の愛読者が増えるのは幕末から明治以降のことです。

木枯らしの季節、鍋物はいいですね。野菜もたっぷり、お肉もたっぷり、そしてお酒もたっぷり…それが私の本音です。

（地域文化誌「西日本文化」編集長）

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

コロナ禍での健康管理

リハビリテーション科

理学療法士

平尾

徹郎

新型コロナウイルス感染症対策のため、自宅でご過ごす時間が増えています。外出の機会が減ることによる運動不足や生活のリズムの乱れなど、健康二次被害が懸念されます。そこで自分でできる簡単な健康づくりのための生活のポイントについて紹介させていただきます。

生活不活発に気を付けましょう

動かないこと（生活不活発）によって、からだや頭の働きが低下します。歩くことや、身の回りのことなど、生活活動が行いにくくなったり、疲れやすくなったりします。そのことでフレイル、すなわち虚弱が進んでいきます。フレイルが進むと、からだの回復力や抵抗力が低下します。また今からの時期、流行が心配されるインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向になります。フレイルを予防し、抵抗力を下げない

いように注意が必要です。

フレイル（虚弱）を予防するために

① 動かない時間を減らしましょう

座っている時間を減らしましょう。横になったり、座って過ごす時間を減らし、立ったり、歩いたりする時間を増やしましょう。テレビのコマーシャル中に足踏みなどの、ちょっとした運動をすることも有効です。

筋力や関節の軟らかさを維持しましょう。ラジオ体操など自宅で行える運動でも筋力の低下の予防に役立ちます。天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩も有効です。ただし、人混みは避けましょう。

② 口を清潔に保ち、食事とおしゃべりをしましょう

しっかりバランス良く食べ、身体の調子を整えましょう。しっかり食べることは、免疫力を高めることにも役立ちます。また身体(特

に筋肉)をつくる大切な栄養素

である、たんぱ

く質をしっかりと

とることが大切

です。(食事

制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従って下さい。)

口を清潔に保つことが、感染症の予防にもつながります。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃も大切です。

口の筋力の低下が起きることも問題です。しっかり噛んで食べましょう。自粛生活で人と話す機会が減ることで、口の筋肉が低下することもあります。電話でのお話や、鼻歌や早口言葉も有効です。

③ 家族や友人と支え合いましょう

孤独を防ぎましょう。電話などを利用した交流を図りましょう。自粛生活では人との交流が減りがちです。外出しにくい状況こそ、家族や友人との支え合いが重要で



ふくおかの自然探訪

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

八所宮の森



八所宮の森(参道の石段)

八所宮という名は、天照皇大神のご両親をはじめ、四夫婦八神が祭神であることに由来することのこと。また「赤間」という地名の起源にゆかりがある神社でもある。

JR「教育大前」駅から、車で県道29号線を直方方面へ向かう。「武丸」交差点を左折し、八所宮の駐車場に止める。駅から約10分。西鉄バス利用では、駅前の「赤間営業所」から乗り「吉留」で下車。八所宮まで徒歩15分程。

参道の石段から上り始める

す。新型コロナウイルス感染症に関する情報も日々変化していきま
す。正しい最新情報の共有も、ト
ラブルや不安の解消につながりま
す。

コロナ禍での運動の留意点

つぎに、実際にコロナ禍での運
動をしていくに当たっての注意す
べきことを説明します。

運動前の留意点

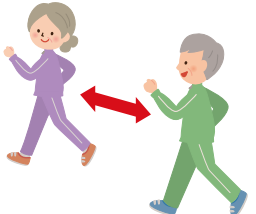
以下の症状に一つでも当てはま
る時は運動を控えましょう

- 平熱を越える発熱
- せき・のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ・けんたい感、息苦しさ
- 味覚・嗅覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい

運動中の留意点

▼感染症の予防

三つの密(密閉・密集・密接)
を避けましょう。公園などで運動
を行う場合はいた時間・場所を
選びましょう。また、運動をする
際は、汗をかいたりして、顔を
タオルで拭くことがありますが
その際に手が顔



(特に□)に触れたりすることも
あります。長時間運動するときは、
運動前後だけでなく、途中で休憩
するときも手洗いを行いましょう。

▼熱中症対策
こまめな水分補給をこころがけ
ましょう。複数の人との飲み回し
は控えましょう。

▼適度な運動
運動を再開する時は、いつもよ
りも軽めの運動からは
じめましょう。運動強
度や運動量は徐々に増
やしていきましょう。

マスクを着用しての運動について

マスクを着用しての
運動は、心拍数や呼吸
数・体感温度が上昇す
るなど、身体に負担が
かかりやすくなり、熱
中症のリスクが高くな
る恐れがあります。屋
外での運動で、人と十
分な距離(少なくとも
2m以上)が確保でき
る場合には、マスクを
外すようにしましょう。

マスクを着用する場合には、激
しい運動や作業は避けましょう。
また、周囲の人との距離を十分に
とれる場所で、マスクを一時的に
外して休憩することも必要です。

1人ひとりの心がけでコロナウ
イルスの感染の拡大を防ぐととも
に、コロナに負けないからだを
作っていきましょう。

新しい生活様式におけるスポーツの在り方 コロナ禍の健康二次被害

感染症対策による活動制限・運動不足の長期化による影響

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩こり・疲労
- 体調不良

〈子供〉

- 発育・発達不足

〈高齢者〉

- 転倒による寝たきり
- フレイル ロコモ

運動の効果

- ➔ **自己免疫力の向上** 感染に対する抵抗力
- ➔ **ストレス解消** メンタルヘルスの改善
- ➔ **体重コントロール** 生活習慣病の予防・改善
- ➔ **体力の維持・向上** 筋力の維持・向上
- ➔ **血流の促進** 腰痛・肩こりの改善
冷え性・便秘の解消 良好な睡眠

〈子供〉

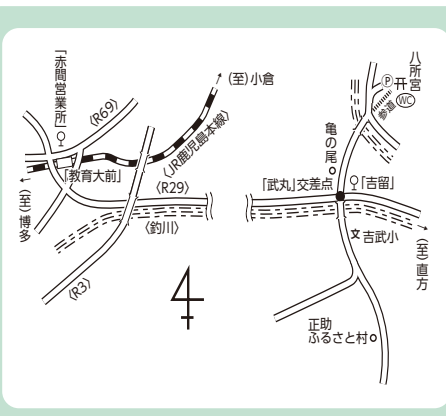
- ➔ **発育期の健全な成長**

〈高齢者〉

- ➔ **筋量・筋力の維持 転倒防止**
- ➔ **認知症予防**
- ➔ **食欲増進**

コロナ禍の運動の留意点

- **感染症予防** 三つの密を避ける 手洗いの徹底など
- **熱中症対策** 水分補給 適度な休憩 屋内での運動
- **適度な運動** 運動を再開するときは、いつもより軽めから 運動強度や運動量は徐々に増やす



イチイガシの大木

と、神社の森全体が県の天然記
念物に指定されたことも頷ける。
黒と白の斑模様のカゴノキや、フ
スノキ、イヌマキ、タブノキ。とく
にイチイガシの大木が多い。
社殿裏の鶴鶴山にも、原始林
のような自然が残っている。
境内には古式大名行列の格納
庫があり、ガラス越しに見るこ
ともできる。

場 所 宗像市吉留
一ロメモ 亀の尾(蔵元・伊豆本
店、正助ふるさと村にも立ち寄る
ことができる。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

シニア塾

生き生き講座

日時 12月15日(火) 13:30～15:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 校区住民
- ◎講師 地域保健福祉課 石川葉子さん
- ◎参加人数 先着30名

外国人の人権

日時 12月22日(火) 10:30～12:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎内容 DVD「サラマット」上映・講話
- ◎講師 生涯学習推進課 西尾浩一さん
- ◎参加人数 先着30名

子育てミニミニ広場

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
- ◎参加人数 先着10名
- *飲み物を持参してください。



詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

令和2年12月まで
健康講話は中止いたします。
令和3年1月以降の開催は
現時点で未定です。

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(1) 高野(2-3-4)
内科	中村	中村	中村		中村						
呼吸器内科	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	落合	渡辺
呼吸器内科 睡眠時無呼吸	國武	國武/久富	國武	國武	國武(1-3)	國武		久富	國武	國武	
消化器内科	蓼田	中垣	安藤(文)(予約制)	宮本	宮本	中垣	安藤(文)(予約制) 宮本	中垣	中垣		
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		
脳神経内科	緒方				入江		西村				
呼吸器外科							非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	
外科	中垣		非常勤	中垣	中垣		中垣	中垣	非常勤	中垣	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	交代
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	田原		田原		田原		田原		田原		
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		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。)

面会のお知らせ

当院では11月16日より予約制ではありませんが、以下の事項をお守りいただける場合は患者様への面会が可能になりました。

- 面会日を含めて3日間平熱であること。
- 現在、同居者に発熱者はいないこと。
- 面会直前の14日間、3密(大規模なイベント、家族以外との外食やアルコールを伴う宴会に参加)を避けること。
- マスク着用しアルコールでの手指消毒をすること。
- 小学生以下のお小様の面会はできません。

◎面会時間：13:30～13:40 14:00～14:10 14:30～14:40
15:00～15:10 15:30～15:40 16:00～16:10

上記時間帯のいずれか1枠をご予約ください。

土・日・祝日は荷物の受け渡しのみ。

◎面会頻度：週1回、1回10分間

◎面会者：家族、身元保証人のみ2名まで

※面会前に面会カードの記入をしていただきます。場合によっては面会をお断りすることもありますのでご了承ください。

◎ご希望日の前日までにご連絡ください。

電話受付：平日 月曜日～金曜日 14時～16時まで

TEL：092-881-1331(代表) 病棟へお繋ぎいたします。