



MY HOME DOCTOR

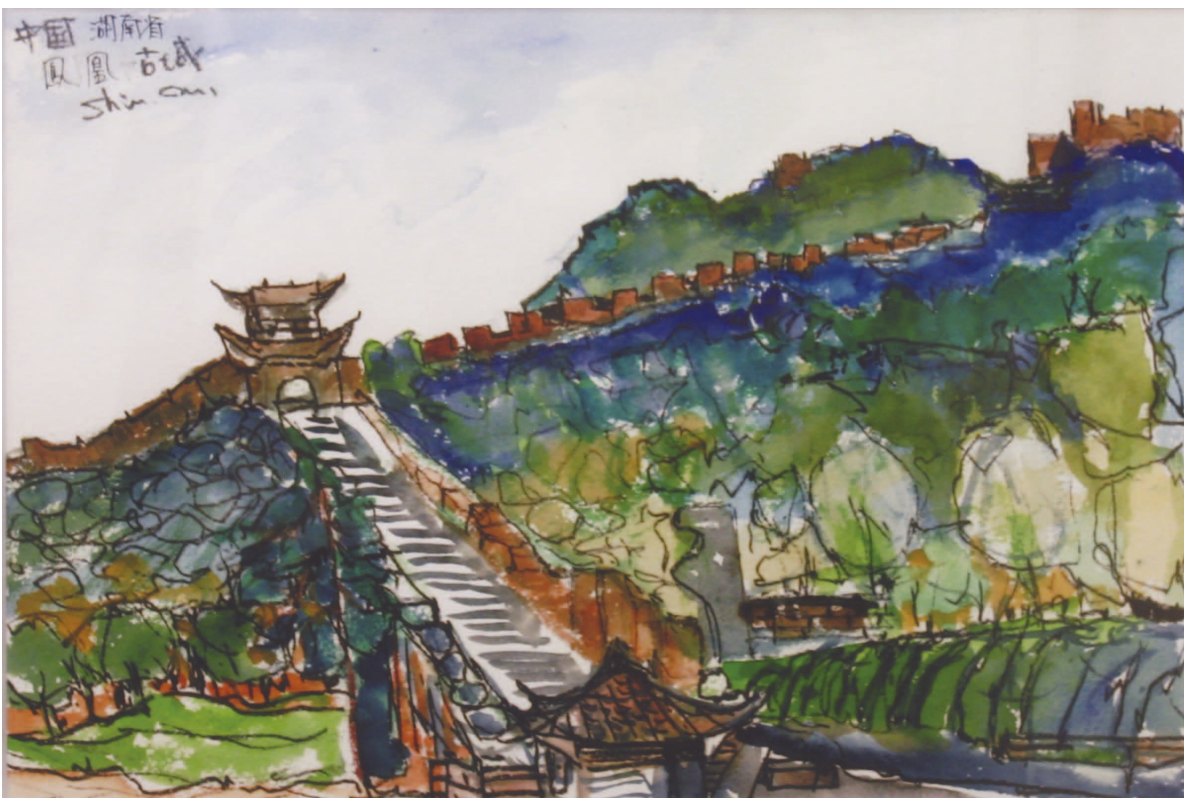
生かす



散歩道

中国湖南省 鳳凰古城

中国の湖南省にある「鳳凰古城」は、中国一美しいと言われる街です。鳳凰古城郊外にある南方長城は、南の「万里の長城」と呼ばれています。南の銅仁との境界にある亭子関から、北は吉首の喜鵲宮まで190km続きます。



健康 随筆

住職として「らしく」生きる

堤 大恵

平成に年号が変わった年、前任職・父が五十八歳の若さで遷化しました。僧職としては一番働き盛りです。私はまだ高野山での修行六年目を迎え、少しは自信がついてきた血氣盛んな若僧でした。



自坊に戻り、私は張り切るあまり「ああしたい」「こんなことをしていく」と、今振り返ればそれまで前任職が成されたことを否定するような行動が目立っていたのかと思います。そうした中で檀家相談役の方が辞めたりされ、何が私に足りないのか多少自暴自棄になっておりました。その時母より「二度高野山の師匠に会いに行ったら」と声をかけられました。

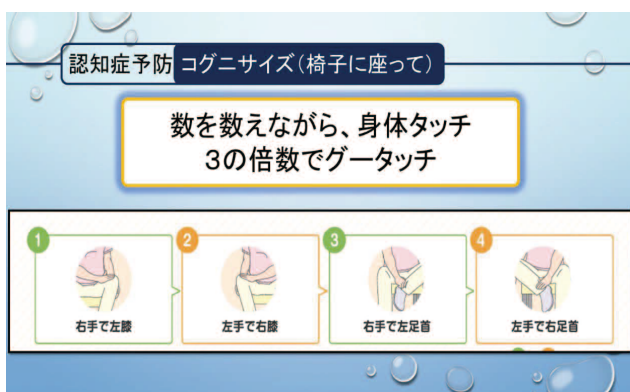
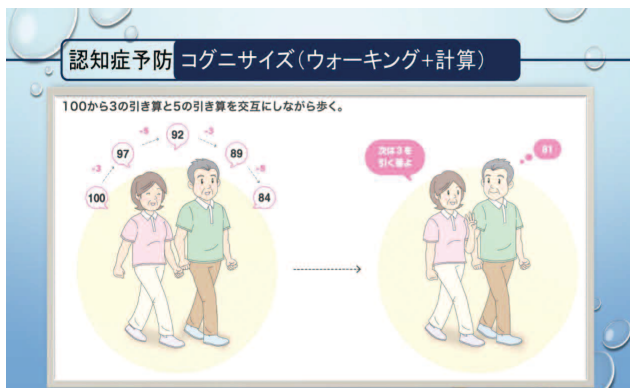
師匠にお会いし今の現状を話すと、にっこり微笑み、すぐさま高野山の最宝库奥の院の空海上人様が爪で刻まれた「らしくの碑」に連れていかれました。その碑を拝みながら「あまりに張り切りすぎて仕方ないな、もっとゆったり構えて笑顔でらしく生きなさい、男は男らしく、女は女らしく、住職は住職らしく」と説かれました。私は改めてその碑を見た途端、肩の荷が落ちたように感じ、涙が溢れてきました。

父が亡くなり自分が何もかもしなくてはならないと、本当に意気地になっていた自分が付きました。出来る事を出来る事から心を込めて住職に拘ることなく「らしく」行こうと思えてから、住職としての楽しさがわかり、また道も開けてきたように思います。お陰様で現在は真言宗大覚寺派の総長というお役目をいただき、月のうちほとんどを京都で暮らしておりますので、慣れないしきたりも多く戸惑うことも度々ですが、これもまた「らしく」と自然体で臨ませていただいております。合掌

(真言宗大覚寺派総長、法蔵院(福岡市西区姪浜)住職)

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。



しりとりや計算を同時に行う。あるいは、手や足の運動をしながら回数を数え、3の倍数で別の動きを加えるなど方法は様々です。運動の負荷は無理をせず、頭で同時に考えると間違えてしまう程度の内容が、脳神経の活性化につながります。

● 周りの方ができること

< ユマニチュード >

- 見る：同じ目線で正面から見ることで平等な存在や信頼感を与えます。
- 話す：低めの声や前向きな言葉、今から行うことを

逐一話すことは、安心感や心地よい状態を作り出します。

- 触れる：つかまずに手のひら全体でゆっくりと触れ、相手を驚かせたり恐怖心を与えたりしないようにしましょう。
- 立つ：立つことは人間らしさの一つです。最低でも1日合計20分以上立つことで、筋力維持や循環改善、寝たきり予防など様々な効果があります。

自治体での取り組み

福岡市では、認知症の人の意思を尊重し、できる限り住み慣れた地域で、安心して自分らしく暮らし続けることができるまちづくりをすすめています。

< 相談窓口 > 介護・福祉全般の相談を受け付けています。

- 区役所の保健福祉課
- 地域包括支援センター(いきいきセンターふくおか)
- 市民福祉プラザ(ふくふくプラザ)

< 交流の場 >

- 認知症カフェ：認知症や一般の方が気軽に交流できる場

西区では「ふら〜っとカフェ壱岐南」「ひまわりさんさん広場」「いまづカフェ」等

- 認知症フレンドリーセンター：交流や認知症体験の他に認知症専門の人材バンクもあります。勿論一般の方も利用できます。

< 認知症サポーター >

認知症について正しく理解し偏見を持たずに見守ることのできる方を養成する「認知症サポーター」という講座もありますので、興味のある方は調べてみて下さい。

井野山の頂上からの眺めは、内屈指を誇る。展望を満喫しに出かけてみる。

天神、博多駅方面から西鉄バスに乗り「赤井手」で下車。マイカーのときは近くに井野公園に駐車する。井野公園から舗装された林道を上る。最後、石段を上り詰ると公園から35分程で井野山の頂上に着く。

北に糸島半島の山、視界よければ沖ノ島。東に三郡山地。西に



井野山より望む脊振山地方面

大観望の井野山

体験活動協会 F E A 理事長
谷 正之

ふくおかの
自然探訪

72

認知症について

医療法人 西福岡病院
リハビリテーション科 理学療法士 橋本 拓郎

認知症の概論

年々、高齢者における認知症の割合は増加しています。厚生労働省では、2040年には全高齢者の約3割が認知症になると言われています。最近、「食事の献立を思い出せない」「物をどこにしまったのか忘れる」「買おうと思っていた物を買って忘れる」等の症状はありませんか？これらは普通の物忘れです。忘れていた自覚があり、キッカケがあれば思い出すことができる為、自然な老化現象です。一方、認知症による物忘れの場合は、「思い出す」ではなく「覚える」ことが苦手になります。「食事したことを忘れる」「物を片付けたことを忘れて他人に盗まれたと言う(物取られ妄想)」「買い物に行ったことを忘れて何度も同じ物ばかり買ってくる」など、体験そのものを忘れてしまいます(記憶障害)。

認知症の種類

●アルツハイマー型認知症 (50%)

脳の広範囲にアミロイドβという特殊なタンパク質が蓄積し、脳の神経細胞を壊してしまいます。それにより、脳全体が委縮し記憶障害を主とした症状が現れます。

●脳血管性認知症 (20%)

別々のことを同時にすることが難しくなり、パニック症状を起こしやすいといった特徴があります。

●レビー小体型認知症 (20%)

実際には見えないものが見え(幻視)、パーキンソン症状や睡眠障害を特徴とします。

●前頭側頭型認知症 (10%)

無気力や共感の欠如、言語能力の低下などを特徴とします。

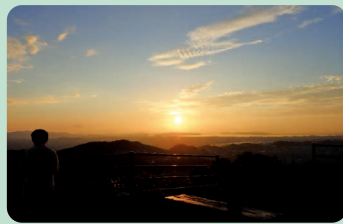
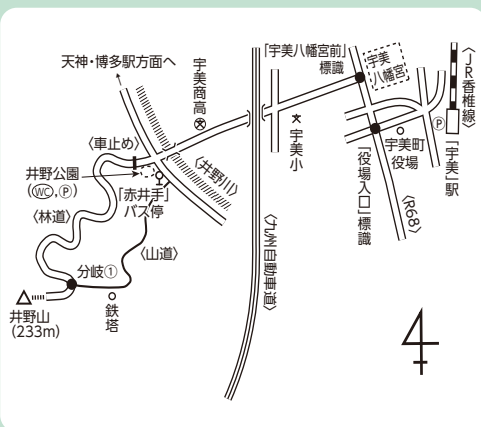
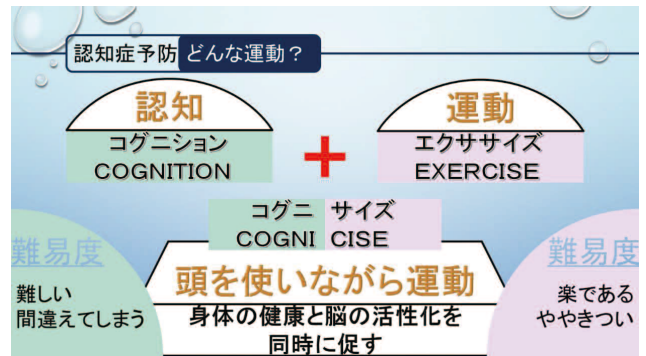
認知症予防

< 食事 >

甘い物や塩分の取りすぎは生活習慣病の原因となり、認知症の発症リスクが高まります。ビタミンやミネラルなど栄養バランスに気を付けることが大切です。食材例としては、青魚(DHA)による脳の活性化、野菜や果物(ビタミン)による抗酸化作用、緑茶(カテキン)やワイン(ポリフェノール)による脳神経の保護などを偏りなく適量摂取することをお勧めします。

< 運動 >

「楽～少しきつい」程度の運動を週3回以上20～40分行うことで認知症発症リスクを下げると言われています。具体的には「コグニション(頭を使いながら運動)」という運動方法があります。ウォーキングをしながら



能古島に沈む夕陽(井野山より)

場 所 糟屋郡宇美町、大野城市
一口メモ 井野山の林道は暗くても危なくないので、頂上から沈む夕陽の景色を眺めに行くこともできる。

耳納連山、脊振山地などと見渡せる。帰りは来た道を引き返す。「宇美」駅から歩くときは「宇美八幡宮前」標識から西へ。宇美商業高校を越すと25分程で井野公園に着く。「赤井手」バス停から山道を歩くとときは、すぐの分岐を右へ。鉄塔を過ぎ、分岐①はガードレールをまたいで左へ。バス停から45分程で頂上に着く。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

クリスマス先どり
Fooコンサート

～みんなで一緒に歌いましょう!!～

日時 12月11日(水) 13:30～14:30

場所: 西陵公民館 講堂

演奏者: foo

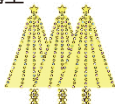
(ギターと歌)

対象: どなたでも

定員: 30名

(予約先着定員になり次第締切)

申込先: 西陵公民館 (☎891-6342)



劇団かっこん党
in 西陵公民館!!

笑いと涙のハートフル演劇3本立て
「ボレロ」ももち浜姉妹編
「金色夜叉」大人の紙芝居
「水戸黄門」西陵公民館編



日時 12月21日(土) 開場 14:00
開演 14:30～15:30

場所: 西陵公民館 講堂

定員: どなたでも

お申し込み・お問合せ先:

西陵公民館 (☎891-6342)

健康講話

〈テーマ〉くしゃみ・せき・たんの仕組みと予防

とき 令和6年12月21日(土)
午前10時～11時



場所 医療法人西福岡病院 本館3階会議室

講師 医療法人西福岡病院
慢性呼吸器疾患看護認定看護師 筒井 真理

会費 無料 <<予約は不要です>>

お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 総務課 ☎0570-091-331(代表)

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/山本	中村	中村		中村							中村(1-3) 高野(2-4)
呼吸器内科	原田	原田(15時まで)	高野	高野	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	渡部		渡辺(1-3)
呼吸器内科 睡眠時無呼吸	和田	井形			井形	和田	高野	高野	石津			
消化器内科			安藤(文)(予約制)	宮本	宮本		安藤(文)(予約制) 宮本			國武	國武	
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	小牧	松尾	大園		
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野			
脳神経内科	緒方				水谷		劉					
呼吸器外科							吉田	吉田	岩崎	岩崎		
整形外科	高比良		非常勤		中垣		中垣					
泌尿器科		非常勤		非常勤		高比良	高比良		非常勤			
皮膚科	寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		寺脇			
眼科	川村						池田/小柳		上野			
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤			
婦人科	安藤	安藤			安藤	安藤	安藤	安藤	安藤	安藤	安藤	
緩和ケア内科	森永		友岡		森永				森永			
腫瘍内科												
禁煙外来				國武(予約制)								
リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※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。 ※1 整形外科の土曜診療は、第1のみになります。

※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☎0570-091-331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、**難治性慢性咳嗽の患者**さんを対象に新しいお薬(錠剤)の治験を行っています。



この治験に参加可能な方

- 以下の条件を満たす方
 - ▶ 咳嗽が1年以上続いている方
 - ▶ 年齢が18歳以上80歳以下の方

詳しくは、お電話でお問い合わせください。
医療法人 西福岡病院
治験管理室
☎0570-091-331(代表)

ナビダイヤル開始のお知らせ

お取次ぎの混雑緩和のため、当院へのお電話は下記のナビダイヤル番号にお掛け頂きますようお願い致します。

●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 ☎0570-091-331・FAX 092-881-1333
(事業所個別番号) http://www.nishifukuhp.or.jp

広報誌『生きがい』の配付が不要な場合は配付を中止しますので、住所・電話番号をお知らせいただきますようお願い致します。