

ご自由にお持ち帰り下さい。

2008年

11月号



MY HOME DOCTOR

生きがい

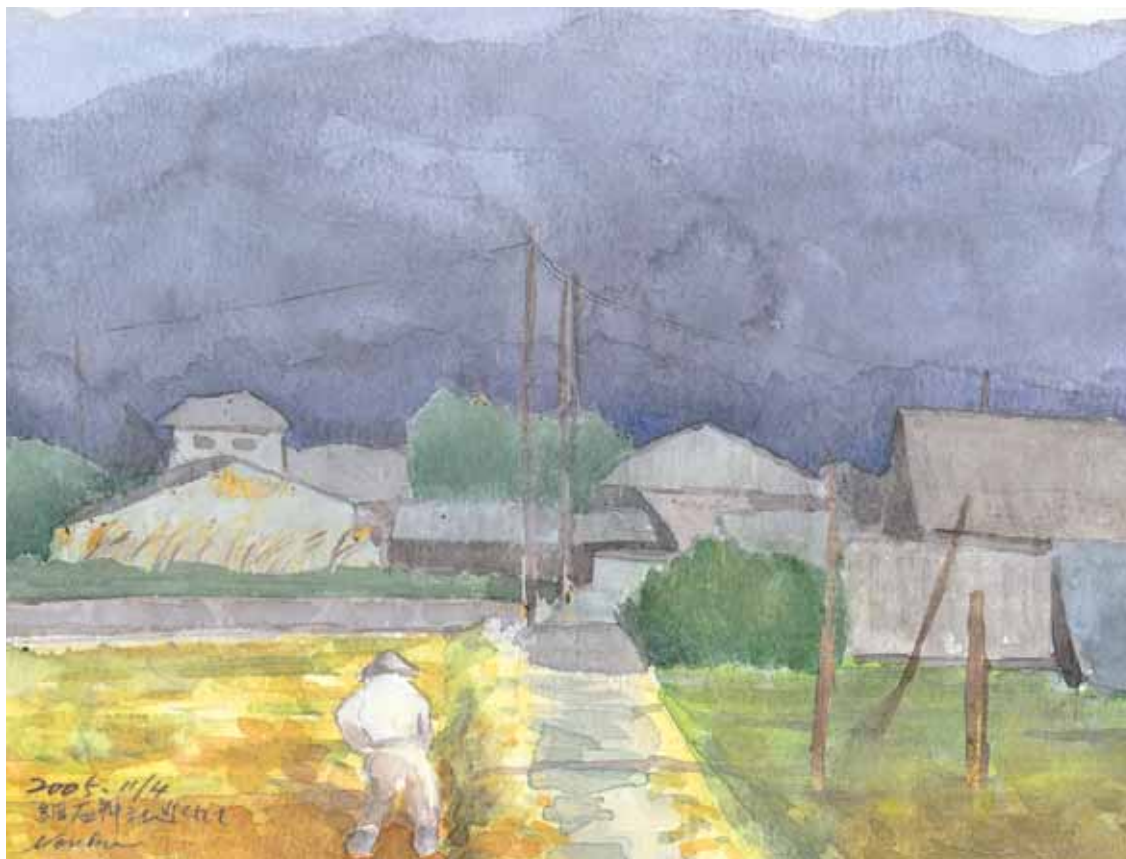
医療法人 西福岡病院



散歩道

細石神社

前原市の三雲南小路遺跡の横に「細石(さざれいし)神社」がある。近隣には築山古墳や端山古墳があり、古来の伊都国の名残を伝えている。周辺には、現在の国歌である「君が代」の歌詞に関連する遺跡や地名、謡い伝えが多く残り、もしかしたら君が代の発祥の地かも知れないと思ってしまう。そんな思いも、井原山の麓で大地を耕す方にとっては、単なる感傷に過ぎないようだ。



健康 随筆

長寿の心得

まつもと
松本 正美

時代は便利さを追求し急速な進歩を遂げてきた反面、健康面は損なわれ生活習慣病が急増してきました。真の健康を求めて大学・病院の先生と長年研究実践してきた結果長寿の秘訣をまとめてみました。



6つの心得

1、体温の向上：暖かいものを食べ、冷たい食べ物を避ける。
運動・治療器等で体温を上げ、免疫力を向上。
2、血行促進：温めたり、ストレッチ、磁気治療を行う。
ウォーキングすると足関節が良く動くので血行を促進。

3、名水を摂取：水は体の新陳代謝、バランスを保つ上に欠かせない存在胃腸の改善を促すアルカリイオン水、浄水、名水など摂取。

4、睡眠：眠：昼間光に当たり、夜は強い光にあたらないことが熟睡を促し、免疫機能に影響。体にフィットした寝具選定。

5、食事：地産地消。旬のものを食べる。不足分は健康補助食品で補う。

6、プラス思考：病は心の病気といわれる。笑いが大事(免疫力向上)、夢を持つ。

周りの方の思いやりがストレスを軽減させ健康回復。西福岡病院に行くと、施設の雰囲気(絵画の掲示等)が良く、職員の皆さんの暖かい思いやりが一杯。

長寿の心得をどれか一つでも増やし、実践して、かけがえないあなたの命をいつまでも大切に。合掌

(快適環境創造の会 代表)

西福岡病院の理念

私たちは、医療の基本に則り、更なる研鑽につとめ、常に地域の人々の立場に立った病院づくり、最適な医療提供を目指します。

特集
①

訪問リハビリのご案内

リハビリテーション科主任
訪問担当理学療法士いわ なが やす こ
岩 永 泰 子

■訪問リハビリって何？.....

理学療法士・作業療法士が、直接ご自宅にお伺いします！

病気やケガや老化などにより、心身に何らかの障がいを持った方々のうち、外出が困難な方や自宅での生活上何らかの問題のある方のご自宅にお伺いし、自立した日常生活や主体性のあるその人らしい生活が送れるよう支援していくサービスです。

■お困りの方はいらっしゃいませんか？.....

- 通院が困難で、自宅でリハビリを受けたい方
- 退院・退所後、自宅での生活に不安のある方
- 自宅療養中で、日々の生活に介助を要する方
- 介助方法の指導や住宅改修の助言が必要な方
- 動かないことにより日常生活能力が低下してきた方
- 日常生活活動の練習が必要な方（歩行・食事・トイレ・入浴など）

■利用時間は？.....

<月曜日～金曜日> 9:00～17:00

<土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始> お休みです

■サービスエリアは？.....

福岡市西区とその周辺です。その他の地域についてはご相談ください。

■料金負担はどのくらい？.....

サービス費 506円 + 各種加算<訪問1回につき>（介護保険の場合）※詳しくは直接お尋ねください。

■サービス内容.....

1. 日常生活動作の練習（歩行・食事・トイレ・入浴など）
2. 基本的な動作の練習（寝返り・起き上がり・立ち上がりなど）
3. 家事動作の練習（調理・洗濯・掃除など）
4. 住宅改修や福祉用具（ベッド・ポータブルトイレ・車椅子・手すり・入浴用品など）の導入や操作方法の指導
5. 家族への介助方法の指導（歩行介助の方法や車椅子への移乗方法など）
6. 介護者の方への相談および支援
7. その他（さまざまな生活上の困難に対するアプローチ）



<注意>サービスを受けられるご利用者様ごとに内容・期間・頻度・時間などが異なります。予めご了承ください。

■お問い合わせ先

医療法人 西福岡病院 リハビリテーション科（訪問担当理学療法士 岩永） ☎092-881-1331（代表）・FAX 092-881-1346（直通）

天神地区については、何回かこのシリーズでも記載したが、要するに菅公由来の名前で、私の少年時代から天神ノ町、天神町、天神と呼称も変わりその人の呼び方で時代もわかる。

私は天神ノ町組でいつも子供、孫から笑われるし、天神発着の大牟田線も急行電車と云うので訂正を求められるが一向に改めることが出来ない。やはり、幼い時代からの原意識は抜けないものである。

さて、この天神は戦前は今の明治通を南北に交差する狭い範囲であり、北に向かえば橋口町、南へは因幡町、西は万町であったが、行政上丁目を付け出してから範囲が広くなってきた。いつも言うようだが、私一代でも地名の呼び名は次々に変わるの、次世代はどうなるやら見当がつかない。今でこそ商業区域戦たけなわであるが、昭和



特集②

通所リハビリテーション

通所リハビリテーション
責任者 作業療法士
しげ とう た え こ
重 藤 多 恵 子

■通所リハビリテーション

趣味やレクリエーションなどを通して、心身機能の維持と向上を図ります。
明るく家庭的な雰囲気の中で一日を楽しく過ごしましょう。

■ご利用できる方

- 65歳以上の方……介護保険被保険者で支援、介護を必要とされる方
- 40歳～64歳の方……介護保険被保険者で特定疾病に因り支援、介護を必要とされる方

■利用時間は？

<月曜日～土曜日> 10:00～16:15
<日曜日・祝祭日・年末年始> お休みです

■料金負担はどのくらい？

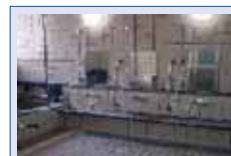
- 負担金はサービス費用の一割となります。
- その他の費用 650円/日(食費・おやつ代・日用品代・教養娯楽費)

■1日の流れ

送	迎	ご自宅までお迎えに行きます。
↓		
バイタルチェック		健康状態をチェックします。(血圧・検温など)
↓		
昼	食	治療食の提供もできます。
↓		
リハビリ・手工芸		一人一人に合ったリハビリを行います。(物理療法もできます。)
↓		
お	やつ	季節に応じたおやつを提供します。
↓		
体	発	カラオケも取り入れてます。
操	声	
↓		
送	迎	ご自宅までお送りします。



ご自宅まで車で送迎いたします。
症状に合わせ最適なリハビリメニューをご提案いたします。



入浴日
入浴は
毎日できます。

■年間行事

- 4月…お花見
- 7月…七夕会
- 10月…ドライブ
- 12月…クリスマス会
- 2月…梅見

※1日体験利用もできます。(食事代500円のみ)

■お問い合わせ先

医療法人 西福岡病院 通所リハビリテーション(作業療法士 重藤) ☎/FAX 092-881-1346

10年頃までは旧岩田屋のビルも無く、そこが大牟田線の駅であった。最近、新天町で知見を得た。

元々は、此処は中央高校発祥の地であるが、その建物も戦中は、なにかに利用されていた。しかし、福岡大空襲は此処も含め、博多地区も焼け野原となり、わずかに岩田屋のみが残り終戦となった。

そこで博多の商人が那珂川を越えて、ご当地に商店街を造った。これには、色々な経緯があるらしいが、それはさておき新天町なる名前が出現した。焼けて復興福岡のさきがけと新天地の町がその由来と想っていたらそうではなく、新天神ノ町から、この名にしたらしい。

今の福岡の商業地域の発展はまさにこの新天町から始まったといっても過言ではあるまい。因幡町、万町、薬院堀端、橋口町などは天神に制圧され、殆ど消滅したようだ。

ついにながら、新天町は那珂川を越え、博多山笠もお土産に福岡にもってきた。

(西福岡病院非常勤顧問)

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

生の松原海岸清掃

主催 自治連合会
 日 時 11月2日(日)11:00~(小雨決行)
 ◎場 所 生の松原海岸(校区の旗を目印に)
 ※軍手・ゴミ袋・美味しい豚汁とおにぎりを用意しています。

校区文化祭

日 時 11月15日(土)~16日(日)
 ◎会 場 西陵公民館
 ※作品展示(両日)・バザー(15日午前中)・
 友愛セール(15日午前中)
 演芸発表(16日13:30~)

高齢者健康教室

～転倒しない体づくり～
 日 時 11月18日(火)13:30~
 ◎場 所 西陵公民館
 ◎指 導 西区保健福祉センター職員

お弁当づくりボランティア募集

主催 社会福祉協議会
 日 時 11月21日(金)13:30~
 ◎場 所 西陵公民館
 ☆申込み 前日までに公民館へ申し込んで下さい。

子育てミニミニひろば

～クリスマスブーツづくり～
 日 時 11月27日(木)10:00~
 ◎場 所 西陵公民館
 ◎指 導 保育士 大崎 美穂子さん

中高年のための軽めの登山

～油山へ紅葉狩り～
 日 時 11月28日(金)9:00~(公民館出発(雨天中止))
 ◎引 率 中村勝利さん
 ☆申込み 11月25日(火)までに公民館へ申し込んで下さい。
 ※お弁当・飲み物・敷物・雨具をお忘れなく
 ※当日、駐車料金他若干集めさせていただきます。
 ※山歩きができる服装でご参加ください。

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／慢性閉塞性肺疾患(COPD)》

と き 平成20年11月22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 当院 副院長 呼吸器科医師 高野 浩一

会 費 無料

★ご参加は全く自由ですので、どうぞお気軽にお越し下さい。

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	内 科		児玉						児玉／交代 (1,2,3,5)	児玉		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)	廣田	平山	
		平山	水田(15時から)	石橋	水田(15時から)	水田(1,3,5)／高野 (2,4)	平山(15時から)	石橋	高野(15時から)	高野		
	消化器内科	安藤(文)／山田		安藤(文)／山田	森	安藤(文)／森		安藤(文)／森		安藤(文)	山田	
	循環器内科	しばらくの間休診します。※内科で対応可能な方は内科で対応致します。もしくは、近隣の医療機関へのご紹介も致します。										
	糖尿病内科	井野					井野	井野				
精 神 科	神 経 内 科	廣岡				松岡		緒方				吉村／姫野 (1,3,5) (2,4)
	精 神 科			福大								
外 科		荒木	荒木	中垣	中垣(手術)	中垣	荒木	中垣	中垣	荒木	荒木	荒木／中垣 (1,3,5) (2,4)
整 形 外 科		佐々木／勝野	松本	松本	佐々木(手術)	佐々木	松本	勝野	佐々木(手術)	佐々木／松本	勝野	九大
泌 尿 器 科					福大				福大			
皮 膚 科		今福								久保田		
眼 科		福大		福大		福大		福大		福大		
耳 鼻 咽 喉 科		福大		森園／福大		森園／福大		森園／福大		森園／福大		森園／福大
婦 人 科				福大								福大
緩和ケア内科				安藤(公)				安藤(公)				
禁 煙 外 来					水田							

※外科系の診療科は手術が入ることがありますので、代医(休診)になることがあります。(火曜日と木曜日)

平成20年10月24日現在

※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。※眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科、婦人科、泌尿器科は交代で診察しております。

※変更の場合がありますので、病院代表☎092-881-1331もしくは外来直通☎092-881-1371までにおたずね下さい。

お蔭様で

老健施設「西寿」創立10周年

介護老人保健施設「西寿」は、お蔭様を持ちまして「創立10周年」を迎えることができました。これもひとえに皆様のご支援の賜物と深く感謝申し上げます。



介護老人保健施設「西寿」

治験管理室からのお知らせです

現在、当院では『機能性ディスペプシア(機能性胃腸症)』の試験を実施しています。お気軽にお問い合わせください。

治験に参加いただける主な条件

- 胃もたれ、むかつき、胃が痛い、
お腹が張る感じがする、
少量の食事ですぐお腹がいっぱいになる、
吐き気や嘔吐(吐くこと)などの
症状がある
- 年齢が20歳以上64歳以下

◆詳しくは電話でお問い合わせ下さい

西福岡病院 治験管理室(担当/仲・赤田) 092-881-1331(代)



●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>