

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

生きがい

2013年

10月号



創立1955年 医療法人 西福岡病院

散歩道 筑紫路の秋

筑紫路といえば、「自然豊か」という言葉が枕詞のように修飾し
そうな程、現在においても都会の匂いをあまり感じさせません。
家屋の形状は年々様変わりしていますが、ススキや紅葉といっ
た自然は不変です。
新旧の入れ替えが激しい今、不変のものを絶やすことなく大事
にしていきたいですね。



健康 随筆

氣を養う古武道(氣力・集中力・精神力)

長岡 鎮廣



私は、福岡黒田藩に伝わる柳生新影流
兵法(剣術・体術・鉄扇術・杖術)を大濠の
福岡武道館(金)、高宮の三月田館(火)に
て、週二回指導に当たらせて頂いていま
す。先代の蒲池鎮浪宗家より、平成九年に
十四代を継承し、今年で十六年になりま
す。入門時から数えますと三十八年の歳
月を新影流一筋に修練して参りました。柳生新影流の年間の主
な行事は、神社・仏閣での奉納、各関係団体の奉祝演武等をさ
せて頂いています。

門下生は中学生から八十歳代の男性・女性・外国人と様々
で、殊に高齢者の方々に至っては、正に柳生新影流「氣力・集中
力・精神力」には目をみはるものがあります。真夏・真冬の道場
は、想像を絶する過酷な環境です。作法の後に、三十分程の「基
本刀法・斬技・突技」などを全員で行います。その後、段位に応じ
個人指導を行います。夏場は稽古着に着替えるだけでもドットと
汗をかき、基本刀法が始まると全身に汗が噴き出てきます。そ
のような過酷な中、老いも若きも一同「気合」を出して修練する
のです。私は、この方がたの古武道の指導を通していつも思うこ
とは、門弟とはいえ、このような気丈な姿を身近で接するにあ
たり、「人生の先輩、人生の師」と仰ぐとともに、「氣力・精神力の
凄さに勇気と力を頂いております。これから、大好きな「剣」を多
いに振って頂き、我々に「氣力・集中力・精神力」の真の姿を見せ続
けて頂きたいものです。



(福岡黒田藩柳生新影流兵法柳心会 第十四代宗家)

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

軽く運動してみようか
ウォーキング、ランニングのすすめ緩和ケア
内科医師 川上 豪仁
かみ かん たいへん

会場の様子

去る8月24日土曜日、当院3階会議室においてウォーキング、ランニングに関する健康講話を開催させていただきました。大変多くの方々がお集まりになり、様々な質問もいただき、大変有意義な会になりました。

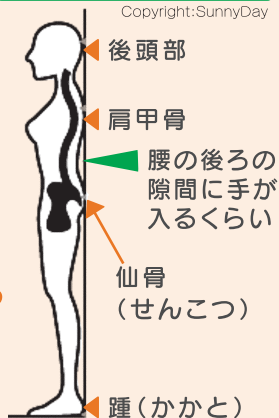
◎ 正しい立ち姿勢(基本姿勢)



- 1.両手をバンザイし、背伸びをする。
- 2.背伸びの状態をキープしたまま、両手を体の横に下ろす。
- 3.お腹を2cm凹ませる。
- 4.最後に、肩の力を少し抜く。

立ち姿勢の基本ポジション

Copyright: SunnyDay



頭の天辺から
吊り上げられる
イメージで!!

私、川上は当院で緩和医療を中心とした診療に取り組む医師という立場で仕事をさせて頂いております。過去の健康講話では緩和医療を中心としたお話をさせて頂きました。今回は自分の趣味であるウォーキング、ランニングの楽しさをより多くの方々に知って頂くことで皆さんの健康増進の一助となればと考え、公私混同してこのテーマでお話させて頂くことと致しました。ところ

が、講話の内容を考えるにつれ、私の生半可な知識や経験則で誤った情報を発信してしまう恐れを感じ、〃餅は餅屋に!〃と相成りました。講師としてお招きしたのは健康運動実践指導者の吉田康二さん。私とはマラソンの練習を通じての8年来の知己で、春日市エリアを中心として行政とタイアップするなど、運動を通して地域の健康増進に取り組んでいるナイスガイです。

熊本は元々は「隈本」と古くは書かれていた。豊臣秀吉が天下統一し、配下の加藤清正が当地に封じられた時「熊本」と字をかえたのである。「隈」は集落の中心が「隈本」であるが、ここには「隈府(ワイフ)」なる足利時代からの豪族菊池氏があり、清正は争いを避けるため「熊」に変え、「隈府」は所謂自治区みたいにしたのであろう。

清正はここに一大城郭を造ったが、西南戦争で天守閣を始め大部分は消滅。独特の石垣、宇土櫓のみが最近まで残すのみであったが、数年前市はこの城を往時と殆ど変わらぬように復元した。それで播磨の姫路城と並び、現在



地名の由来

一六六話

飯田 良三

正しい歩き方のポイント



実演がないと解り難いことも多いのですが、プロの解説は目からウロコという点に満ちており皆様、大盛り上がりでした。最

後は質疑応答、写真撮影(！)まで行い、終了と相成りました。ご来場の皆様、誠にありがとうございました。今回の講話とこの紙面が皆さんの健康増進の一助となれば幸いです。

当日、会場から頂いた中で非常に興味深かったものが、「私は

前立腺がん検診のお知らせ

☆早期発見のために前立腺検査を受けましょう☆

前立腺は、膀胱から出ている尿道を取り囲むようにある、男性特有の生殖器の1つです。

血液検査によりPSA(前立腺特異抗原)を調べることで、前立腺がんの可能性の有無が分かります。PSAは、ガンだけでなく前立腺肥大や前立腺炎などでも高くなります。

対象者 福岡市内在住の
満55歳以上の男性

実施期間 平成25年
10月1日(火)～10月31日(木)
平日及び土曜日

費用 1,000円



(満70歳以上(保険証など年齢が確認出来るものを提示)市民税非課税世帯の方などは、自己負担金が免除になる場合があります)

この機会に検査されることをお勧めします。

●お問い合わせ 健診事業部 ☎092-881-1385

膝、腰が悪いので、病状に応じた運動方法があれば・・・というご質問でした。今回は基礎疾患のない方を対象とした内容でしたので、明確なお答えを用意する事が出来ませんでした。

各疾患ごとに適した運動に関しては今後の各科の先生方の講話に委ねたいと考えております。

今後の展開にご期待下さい!!

は二代名城と観光地として賑わっている。

私も二つとも行ったが、姫路のそれは太平の芸術の味があるが、熊本のそれは戦闘用の要塞の感がある。加藤家は二代で改易されたが、後を継いだ細川氏が庶民からの支持を得るため、清正公を祭り上げその後250年、熊本の治安を安定、維新まで名君として君臨したわけである。

さて「隈府」はどうなったか？そのままの名が続いたが、昭和も30年代半ば「今更、隈府でもなかるう」とかつての領主菊池氏そのまま「菊池町―市」に変更、現在に至っているが、これは中々上手な変身、私見ながら誉めておく。

数年前当市を訪れたら、戦後温泉も出るようになり、既存の菊池神社も風格ある堂々たるもの。市名も「菊池市もむべなるかな」と自慮した次第である。

(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

子育てミニミニひろば

「公園さんぽ」

日 時 10月17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 大園 美穂子 さん

高齢者教室

「秋をいただく料理教室」

日 時 10月29日(火) 10:00~12:00
 ◎場 所 西陵公民館 講堂
 ◎対 象 60歳以上の人
 ◎講 師 管理栄養士 竹下 和子 さん
 ◎費 用 500円(老人クラブ加入者は無料)
 ◎申込み 10月1日~22日まで(定員30名)
 *定員になり次第締切ります。
 *エプロンも忘れずに☆

子育てサロン
“まつぼっくり”
(毎週木曜日午前中)

子育てママの情報交換とお友だち作りの場です。
 対象は0~3歳児と保護者。
 現在、ボランティアはいませんが、フリースペースとして活動中、参加大歓迎です。



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／回復期リハビリテーション病棟って知っていますか?》

と き 平成25年10月19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 当院回復期リハ病棟看護長 河村 名恵

会 費 無料

★軽い運動を行いますので、動きやすい服装でお越し下さい。

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		児玉	児玉			濱本		濱本		濱本	交代
内 科	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)	原田 原田(15時まで)	原田 原田(15時まで)	原田 原田(15時まで)			
			高野 高野				高野 高野	高野 高野	野田		
		國武 國武	國武 國武	國武 國武	國武(1-3時) 國武	國武			國武 國武		
	消化器内科	安藤(文)/山田	安藤(文)/山田	宮本	安藤(文)/宮本		安藤(文)/宮本(2時診)		安藤(文) 山田		
	循環器内科		松尾	松尾	松尾		松尾 松尾	松尾			
糖尿病内科	大庭			若杉		大庭(3時診)	大庭		若杉/井野 若杉(15時~)		
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	佐々木/勝野	高比良	真島/高比良	真島	真島/勝野	高比良	真島/勝野		佐々木/高比良 勝野		非常勤
泌 尿 器 科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮 膚 科	八坂		八坂		八坂		八坂		八坂		
眼 科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤(5時診)		非常勤		
耳 鼻 咽 喉 科	非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤		森園/非常勤(1-3)
婦 人 科	安藤(真)		非常勤		安藤(真) 安藤(真)						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。

平成25年9月25日現在

※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。)

第12回

病院フェア

●日時 平成25年10月19日(土) 午前10時~午後3時30分
 ●場所 西福岡病院 正面玄関前・1階フロア・3階会議室



★楽しいイベント盛りだくさん、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

10:00~11:00 健康講話……………3階 会議室
 11:00~11:45 救急蘇生法 AED講習会……………1階 フロア
 11:00~15:30 介護用品展示・介護保険相談……………1階 フロア
 13:00~15:30 骨密度測定(先着10名)、肺年齢測定、血糖測定……正面玄関前、1階検査室
 12:00~15:30 出店、各種イベント、西陵中学校吹奏楽演奏……正面玄関前メインステージ
 15:00~ ビンゴゲーム……………正面玄関前メインステージ

※都合により、内容が一部変更になる場合がありますのでご了承ください。

●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>