

歩 道 根子岳の秋 (阿蘇)

なります。これからの紅葉の季節、心と体のリフレッシュに出掛けてみませんか。 姿に似ていると言われており、お釈迦様のちょうど顔の部分にあたるのがこの山に 森町にある標高1、433mの山です。大観峰から望む阿蘇五岳はお釈迦様の寝 根子岳は阿蘇五岳(根子岳、高岳、中岳、烏帽子岳、杵島岳)のひとつで、熊本県高

西福岡病院の理念

福祉の提供を目指し納得と安心の医療・地域の人々に信頼

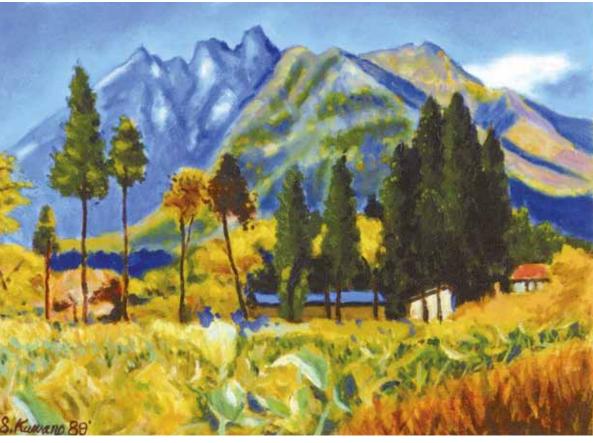
•

介護 ま

व

頼

される



随

私 の健康法

さんには想像もつかない事でしょう。 四年生まれで現在八十六才、水泳を始めたのは、十才くら 私はすぐ、私の水泳の歴史を書こうと思いました。私は昭和 た。現在の立派な室内プールに慣れた子供達に付き添いの皆 お握りを小さなバスケットに入れ、貨物船を改造した大きな ていれば、一夏中、通う事が出来ました。母が作ってくれた みになると、五十銭出すと、丸い木の札が貰え、これを持っ の頃でした。長崎港外に、 木造船に乗り、タグボートに曳かれて、毎日、 法人広報誌「生きがい」編集部から、原稿依頼を受けた時 鼠島という小さな島があり、夏休 毎日通いまし

在と続けています。 事情も少し安定してきましたので、この頃から飯塚病院、 情けない有様でした。しかし九大第三内科時代頃からは食料 校の時はまた、飢餓地獄で空腹に耐えるのがやっと、という でした。中学時代は戦争で水泳どころではなく、第五高等学 なり、 海水に濡れた皮膚に眞夏の太陽が照りつけ、 ばれる木綿のまわしを絞めて、一日中、 という次第でした。今の様な洒落た水着はなく「ヘコ」と呼 つ交互に泳ぎます。眼を閉 三クラスに分けられていました。甲一が最高、 甲、 乙、丙、丁の四段階があり、 削げ落ちる、それを見せ合って自慢する、 一回千メートル、 それぞれ一、 歩行と泳ぎを三十分ず 泳ぎまくりました。 日焼けで水泡に 丁三が初心者 という有様 現

歴史を守って行きたいと思 無病であった自分の健康の これからも是非続けて、 (麻生飯塚病院



写真はチロル地方で撮影したものです

表紙題字 故 安藤 精彌 表紙画 桑野

冨々なが

喜き

. 人 男 ぉ

特 集

健診事業部長 蓑め 田だ 俊点

以下のことをお話ししました。 康寿命の延伸) 高齢期になって、 を実現するために 健康長寿 (健

者にとっては重要な課題です。 ●2013年6月 政府は「日本 2020年までに国策として健 標として決めています。 康寿命を1年延伸することを目 本再興戦略 延伸」を閣議決定し、さらに「日 「健康長寿」の実現は医療従 の中で「健康寿命の 中期工程表」では 事

2015年4月 大学名誉理事長 化と真の健康社会」 医学会総会「日本における高齢 日野原重明 第 29 回 聖路加国際 日本

2015年5月2日 土曜版「103歳・私の証、 誉理事長 日野原重明 るがままに行く」 聖路加国際大学名 朝日新 聞 あ

平均寿命と健康寿命の差

75

9.13年

80

12.68年 ■健康寿命 (日常生活に制限のない期間) 平均寿命と健康寿命の差

85 79.55

70

70.42

くか…「土の器」とも例えられ す…抗しきれない老化の中で、 いかに生命の意味を見出してい と人間的な『老い』は別の物で (その中で)「生物学的な『老化

65

図1

男性

女性

60

れたり、壊れたりします。 模索し続けるのです。… (抜粋) でその器に何を入れていくかを でも人は、与えられた時間の中 るもろい人間の身体は、 ひび割 それ

2. 言葉

び健康長寿とは 平均寿命と健康寿命の違 Ũ 及

68年になります。(図1)命の差は男性9・1年、 女性73・62歳、 支障のない期間は男性7・42歳、 男性79・55歳、女性8・30歳です。 《平均寿命》0歳児の平均余命は (健康寿命) 一般的に日常生活に 平均寿命と健康寿 女 性 12

90(年) 86.30 平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。 平均寿命と健康寿命(日常生活に制限のない期間)の差は、平成22年で9.13年、女性12.68 年となっています。

> り得られます。私たちは生み出し 減にも貢献できます) に何かを入れることが出来ます。 た健康な時間を使って、「土の器. して平均寿命に近づける努力によ (結果として医療・介護費用の軽 健康長

3. 実行

ステージで異なります。 るための努力はその人、 実際は何をするの か、 健康を その時の 得

┫高齢期になる前までにしておく

①持病 談して) く。(かかりつけ医と十分相 コントロールを確実にしてお 異常症などの生活習慣病) (高血圧、 糖尿病、 脂肪 \mathcal{O}

②早世の原因となる病気の検診 ③肺炎球菌などの高齢者にとっ て重要な予防接種は迷わず受 内視鏡治療を行う。 ん、大腸がんは検診を受けて をきちんと受けておく。 胃が

④高齢期になると(特に病気を 日常の生活の中で起こるの なくても) どういうことが

けておく。

寿はこの健康寿命を延

高高台 にあるだい 超低山散步

〈福岡市東区〉

体験活動協会FEA 谷 理事長 正之

潮見山(168m)だが山道はな金印で有名な志賀島。最高点は 呼ぶことにする。 を、志賀島高台 い。その近くの展望台がある地点 (約160m) と

分程で分岐②があり右へ。火焔塚かけるようになる。交点①から15 四塚連峰。眼前に能古島、 方面へ、緩い坂を蛇行しながら上 を抜け、分岐①を右へ。ここから 中、10分弱で交点①に着く。マイ 舗装道路を歩く。磯の香りが漂う り、平坦な参道を北へ進む。終始、 賀島」バス停もある。鳥居をくぐ 道などが見える。 糸島半島の山々、脊振山地、宗像 になっていて、展望台の上からは 志賀島高台に到着する。潮見公園 になると、 の中を歩く。傾斜が緩み開けた道 になり、マテバシイなどの自然木 る。分岐③位から、ややきつい坂 大きな三枚葉のムサシアブミを見 立派な志賀海神社が現れる。境内 石段を上りきると保存樹が多い カーのときは、®1に駐車する。 から出発する。近くに、西鉄 福岡市営渡船「志賀島」 分岐②から約25分で、

む景色も雄大だ。 渡船場までおよそ35分。港から望 頂上からは、来た道を引き返す。

⑤高齢期になる前から、身体を 閾値) 差が出るそうです。 きり危険ライン(ADL不全 活発に動かす習慣がある人 予備知識を蓄える。 そうでない人では、 に達するのに約15年の 寝た

凶高齢期になったら(寝たきり (生を回避するために)

①運動器不安定症 ブシンドローム) (ロコモティ に備える。

図2 ロコモティブシンドローム 関節軟骨 筋·靱帯 椎間板 神経系 サルコベニア 腱・靱帯付着部症 (エンテソパチー) 神経障害 変形性関節症 骨粗鬆症 骨粗鬆症関連骨折 変形性脊椎症 步行障害 運動器不安定症 立ち上がれない、歩けない(要支援・要介護)

参照) チェック(本誌7月号・ に陥らないように、日常生活 に軽い運動を取り入れる。 たら、「ロコモの悪循環 < を行う。ロコモが疑わ 気 本誌フ月号・ 付くため に 特集参 特集

口コモの悪循環

⑦運動器 (骨、関節、 (イ)痛みのために体を動かさな →体のバランスを崩しやす 関節への負担が大きくなる の不調で痛みが起こる。 くなる。 くなる→筋力が低下する→ 筋肉·腱

田歩行などの、 ウ運動や 日常動作が減って、 る。機能が一段下がって⑦、 生活を送ることが困難にな ますます口コモが進行。 きり状態になる可能性が高 する。やがて要介護・寝た くなる。 分に戻り、 繰り返して進行 自立した日常

②精神的には、 ラ」「ドキドキ」「ニコニコ」 有する。 範囲で仲間と一緒の時間を共 して、個人の負担にならない 毎日を 「ハラハ

4. 継続

の、 るためには工夫が必要です。 ● セルフモニタリング(自己監視 ①毎日表にして結果を記 法):心理学的要素を取り入れて 良 簡単な運動を毎日、 い結果を出すため に、 長く続け 載す 軽 度

◆志賀島

海水浴場

志賀島橋

(至)和白

(R59)

②数量化、 える化) する。 増減をグラフ化 鼠

🛕 潮見山

(168m)

展望台。

志賀島高台 (約160m)

護国神社 🕂

郵便局。

「志賀島」渡船場

志賀小。

(R542)

(至) 休暇村

志賀島

交点①

島居

0

博多埠頭

| [志賀島] | バス停 | WC

志智鳥センタ

火焔塚

潮見公園

志賀海神社

(R542)

5.明日に期待して

効果を上げ、 健康寿命の延伸 介護を受ける人が少 (健康長寿) が

> こるでしょう。 ンケンしても、 に貢献出来れば、 なくなり、医療費・介護費の軽減 (転生・てんしょう時) きっといい事が起 自分の再出発時 に ジャ

生まれてきたのは、 「ジャンケンで 「ジャンケンで 日本でした。 生まれたの」 生まれたの」 池田 詠み人知らず 勝って日本に 負けて蛍に 四季のある 澄子

1厚生労働省ホームペ *参考にしてください

2日本整形外科学会ホー 本21 (第二次) ージ ムページロ 健 康日

3 コモ読本 「筋トレ」ウォーキング 青春新書2015年 能勢博

範 井

福岡市東区志賀島

歩行時間 85 分 4 8 km

浴場もある。 購入、食事ができ、近くには海水 一口メモ 渡船場周辺で海産物の



▲志賀島橋付近から眺める志賀島高台

今月の街の行事予定

西 陵 公 民 館 ☎092-891-6342

高齢者教室

秋をいただく料理教室

10月27日火 10:00~12:00 日時 西陵公民館 講堂 ◎場所

◎対象 60歳以上の方

からのお知らせ

60歳以上の方 管理栄養士 竹下和子さん 500円(老人クラブ加入者は無料) ○講師

●申し込み 10月1日~20日まで(定員30名)*みなさんを笑顔と元気にする料理教室です。 エプロン、三角巾を持ってきてください。

子育てミニミニひろば

「何が出来るかな!」

10月15日休 10:00~12:00 日時

◎場所 西陵公民館 児童等集会室 ◎対象 0~3歳児と保護者

○内容 ○△□を使った作品づくり ◎指導 保育士 大歯美穂子さん *乳幼児を持つ親が、保護者の仲間作りと

楽しい子育てを学習しています。

西陵校区文化祭2015 日時 10月24日(土)・25日(日)

24日(土) 作品展示 9:00 ~ 17:00 友愛セール 9:30より

軽食 10:00より(売り切れ次第終了)☆メニュー 鶏ごはん、豚汁、喫茶コーナー 25H(H)

に限らせていただきます。10月18日日までに、西陵公民館へお持ち下さい。

*10月23日 金~ 25日日 文化祭のため全室の利用を中止します。 ○校区社会福祉協議会 友愛セールの物品提供をお願いします。陶磁器、日用雑貨、手作り品、衣類は新品

詳しくは公民館にご確認ください。

前立腺がん検診のお知らせ

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27年10月1日休

~10月31日出 平日及び土曜日

の機会に検査 お勧めします

費 用 1.000円

満70歳以上の方(保険証など年齢が確認できる 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。

●お問い合わせ 健診事業部 ☎092-881-1385

健康講話のお知らせは下の病院フェアの内容にございます

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	副島	児玉	飯田	副島/飯田		副島		濱本		副島	飯田/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)		金子(15時まで)	
				髙野	髙野	專	吉川	髙野	髙野	吉川		
		國武	國武	國武	國武	國武(1·3·5)	國武	專		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		安藤(文)	Ш⊞	
	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	勝野	高比良	高比良		勝野	高比良	勝野		高比良	勝野	非常勤
泌尿器科			非常勤		非常勤				非常勤			
	皮膚科	福與		福與		福與		福與		福與		
	眼科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		
E	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
	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)							
\ v /	ず毎明オタむ	中工による	ᇇᆂᄱᇴᆂ	二苯甲 시 本	た 巨 士 ふ わ・	たずかても						

※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。(一覧表もございます。)

第14回

午前10時~午後3時30分

日時 平成27年10月10日(土) 場所 西福岡病院 正面玄関· 1階フロア・3階会議室

'. ·

加を心よりお待ちしております。 ★楽しいイベント盛りだくさん、皆様のこ

12:30

Ö

10:00~11:00 健康講話「自宅で出来る「肩・腰・ひざ」の痛みに対する運動法【第一弾】」 講師:リハビリテーション科 主任 野田政道

11:30~15:30介護用品展示•介護保険相談

13:00~15:30 骨密度測定 肺年齢測定

- など) 12:00~15:30 出店(たこ焼き・焼き鳥・ 焼肉ライスバーガ

ステージ(コーラス・ダンス・保育園の出し物 など)

ビンゴゲーム ※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。

当日は地下鉄姪浜駅・JR下山門駅より送迎バスを運行しております。病院発は姪浜便のみ(臨時便) 14:30 15:30

●発行. 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