



MY HOME DOCTOR

生かす



散歩道

太宰府

大宰府天満宮は、菅原道真公の御墓所の上に、ご社殿を造営し、その御神霊を永久にお祀りしている神社です。受験合格や家内安全、厄除けなどのご利益を求め、日本全国や海外からも多くの参拝客が訪れます。



健康 随筆

人生を前向きに

歳を取ると物忘れが多くなったり体力も気力も減っていきませんが、最近の研究では幾つになっても脳は成長することを知りました。特に右脳は創造力とひらめき等芸術に役立つ力を持っています。たとしたら歳を取るのも恐れるに足りずです。歳を取ってくると自分が使える時間も多くなってくると思います。私は時間があれば、なるべく絵を描くようにしています。

絵を描きはじめてが最後、心の中を夢中にさせ将来の不安、問題等が何であろうとも入り込む余地はないのです。絵を描くことで誰にも迷惑はかけません。一人でも出来ます。「美術の才能は全くない」「絵は苦手、描いた事がない」と言う人も思い切った挑戦してはいかがですか。いざ描いてみると大胆で、おもしろい個性的な絵を描くものです。

上手な絵を描く必要はないのです。絵に個性が表れていれば最高です。絵を始める時は、まず身近なものから花や果物等を写生することを勧めます。

近くのサークルや絵の仲間に入ることもよいことだと思えます。共通の友達も増え会話もふえてき毎日が楽しくなってくるはず。絵に限らず音楽、陶芸でもいいのです。

自分が楽しいと思うことをしながら、右脳を成長させていくた脳は生体使っても使い切れないのですから、人生は前向きに楽しく過ごしていきたいと思っています。

(福岡県美術協会 洋画部委員)



かわせえ 川副 了造

精彌 川副 了造 安藤 故 字 題 紙 表 繪 紙 表

西福岡病院の理念  
地域のみなさんに信頼される  
納得と安心の医療・介護・  
福祉の提供を目指します。

特集

自分でできる肩こり体操

理学療法士 黒木 照悟

肩こりとは

首から背中や腕の部分のエリアの諸筋に生じる主観的に詰まったような、こわばった感じや不快感・こり感・重苦しさや痛みにいたる症候の総称です。頭痛、吐き気を伴うことがあります。すなわち肩甲骨を支える筋肉の硬さです。



肩こりの主な原因はいろいろ

1 姿勢の悪さ

頭部の重量は約5キロあると言われ、その重さを首と肩でささえています。猫背・前かがみなど、首や背中が緊張するような姿勢が長時間続くと、筋肉自体のしなやかさが失われて硬くなっていきま

つぶされて

血行が悪くなり、肩こりが生じます。デスクワーク、パソコン操作、スマホ操作などの下向き姿勢で、体の前に手が出て覗き込むような姿勢の持続がよくありません。イスと机の高さのバランスが悪くても姿勢が崩れる原因になります。



2 疲れや運動不足

長時間同じ姿勢をとることで筋肉が疲弊してしまいます。ショルダールバッグを片側にかけるのも、同じことです。日頃体を動かして運動しないと、筋肉のしなやかさや筋力がどんどん低下していきます、肩こりになりやすくなります。ただし、運動といっても後述の体操で十分です。

3 頸椎や肩関節の病気

頸椎による痛みで、首回りの筋肉が緊張してしまいます。また、肩関節の怪我や病気でも肩や上肢の動きが悪くなるぶん、首回りの筋肉が緊張してきます。そうなる二次的に肩こりが起こってしまうのです。元々の病気を治すのはもちろんですが、二次的であれ、肩こりを生じてしまったわけですから、肩こりに対する治療も必要になってきます。

4 睡眠不足

睡眠不足が肩こりの危険因子になる可能性を指摘した論文があります。徹夜で作業した翌日に肩こりがひどくなるのは、同一姿勢の持続や疲れによっても説明できてしまいますが、睡眠不足という要因も考えられます。交感神経の亢進が関わっている可能性があるのです。

歩いて 福岡の道

豎坑櫓

— 駕与丁公園

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之

JRの駅を発着点に、旧炭鉱の遺跡を間近に見ながら歩き、大きな池がある公園から展望も楽しむ。

「酒殿」駅で降り南を向くと、旧炭鉱の緑化したボタ山が目に入る。駅から平坦な舗装道を西へ行き、「丸の内」標識がある交点①は左へ。三宮神社を過ぎ、酒殿橋を渡り、「鉄道公園前」標識がある交点②を左折し、緩い坂を上る。30分程でシーメイト(志免町総合福祉施設)の第4駐車場がある分岐①に着く。すぐそばに旧志免鉱業所の豎坑櫓と第五坑西側坑口がある。

シーメイトを通り抜け交点③を左折し、「菅場」標識がある交点④は直進する。踏み切りを越え、交点⑤のすぐ先を右に入ると、駕与丁公園になる。大きな池沿いを歩き、小高い丘を上る。豎坑櫓から40分程で展望広場に着く。風車の上から三郡山地、園内の景色など眺められる。

駕与丁大橋を渡り左へ。さくら橋(歩道橋)を渡り右へ向かい、県道24号線を北進する。「長者原標識」がある交点⑥を左折し、すぐの分

### 5 精神的なストレス

精神的に追い込まれると自律神経の乱れが生じ、交感神経と副交感神経のバランスが崩れてきます。ストレスに抵抗しようとする、自然と戦闘態勢のスイッチが入り、交感神経が優位になります。交感神経が優位になると筋肉や血管が収縮し、この状態が長く続くと血行が悪くなり、肩こりが起こりやすくなってしまうのです。



### 体操の前に

その肩こりもしかしたら…凝りではなく痛みではありませんか？動かしづらく肩が上がらなくなっていないませんか？

もしこのような症状が続いていけば、次のような事になっていくかもしれません。

### ●五十肩（肩関節周囲炎）

五十肩とは、肩関節の運動痛と夜間の痛みのことです。五十肩と



いうのは俗称で、正式には肩関節周囲炎と呼ばれます。五十肩は、50歳代を中心とする40〜60歳代の方に多くみられます。肩の関節は、骨や軟骨、靭帯、腱などによって構成されています。五十肩とは、これら組織が退行変性(老化)により炎症を起こしている状態です。

### ●肩腱板損傷

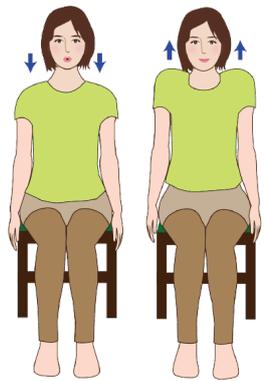
肩腱板損傷とは、肩関節の安定性をもたらす腱板に断裂などの損傷が生じた状態です。肩腱板損傷が生じると、肩の痛みや肩関節の運動障害などを起こすようになります。腱板損傷は外傷を契機に発生することもありますが、明らかに外傷歴がなくても、長年の疲労や負荷などの積み重ねにより肩腱板損傷を発症することがあります。

前記の症状がある方は無理に動かさそうとすると痛みが悪化する場合がありますので、まずは病院で受診しましょう！

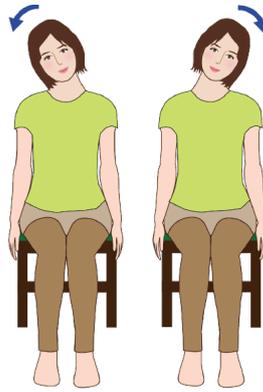
### 肩こり体操

①肩甲骨をみみたぶにふれる気持ちであげましょう。

5回〜10回をめどに。

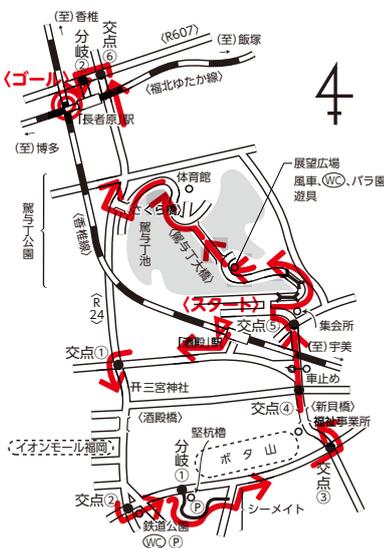


②首を肩に倒していきます。角度は気持ちいい程度で左右5秒を3〜5回。



③手を頭の後ろに組んで真横にたおしていきます。上になっている肘を高くするイメージです。30秒をかけてしっかり伸ばしましょう。

### 4



▲国指定重要文化財の竪坑櫓（シーメイト内）

岐②は左へ。展望広場からおよそ30分で「長者原」駅に辿り着く。

範囲 粕屋町・志免町・須恵町

歩行距離 7.0 km

高低差 20 m

歩行時間 100分

一ロメモ 駕与丁公園を訪れる人は多い。展望広場のバラ園では毎年5月頃、バラ祭りが開催される。

**ご案内**

**西陵公民館 ☎092-891-6342**

**高齢者教室**

運動とお口の体操・口腔ケア

日 時 12月12日(水)  
13:10 ~ 15:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 60歳以上の人
- ◎内容 血圧測定……………13:10  
運動とお口の体操・口腔ケア  
……………13:30
- ◎指導 西区地域保健福祉課

\*簡単な運動をします。  
動きやすい服装で  
参加して下さい。



**子育てミニミニひろば**

クリスマス会

日 時 12月13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
- ◎定員 15名
- ◎指導 保育士 大歯美穂子さん
- \*申し込みは、公民館までお願いします。  
飲み物は各自持参して下さい。

MERRY CHRISTMAS!



**健康講話**

《 今月のマ / 心房細動 》

と き 平成30年12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 循環器内科 医師 松尾 勇

会 費 無料

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	中村	中村	中村		中村	児玉				北原	交代
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)	渡辺		
		久富	高野	高野	落合(2・4)	吉川	高野	高野/久富	吉川	落合	
		國武	國武	國武	國武(1・3・5)	國武			國武	國武	
消化器内科	山田	山田	安藤(文/予約制)/山田	宮本	山田/宮本	山田	安藤(文/予約制)/宮本/山田	山田	山田	非常勤(15:00まで)	山田(月2回)
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	高比良		高比良			高比良	高比良		非常勤	非常勤	非常勤
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	赤星		赤星		赤星		赤星		赤星		
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		森園/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。)



**喘息と診断された患者様へ**



**新薬の治験にご協力ください**

現在、当院では喘息の患者さまを対象とした治験を実施しています。  
治験とは、新しく開発されるお薬の効果と、安全性を確認するための臨床試験です。

〈ご参加いただける方〉

- 20歳~80歳の方
- 喘息と診断されてから1年以上経過している方
- 一定量以上の吸入ステロイドと喘息管理薬を1年以上使用されている方
- 過去1年間に喘息の増悪が2回以上あった方

その他いくつかの基準があります。診察の結果により、ご参加いただけない場合があります。

お問い合わせ先



電話番号：092-881-1331(代表)  
医療法人 西福岡病院 治験管理室

医療機関名：医療法人 西福岡病院