

2020年
4月号



MY HOME DOCTOR

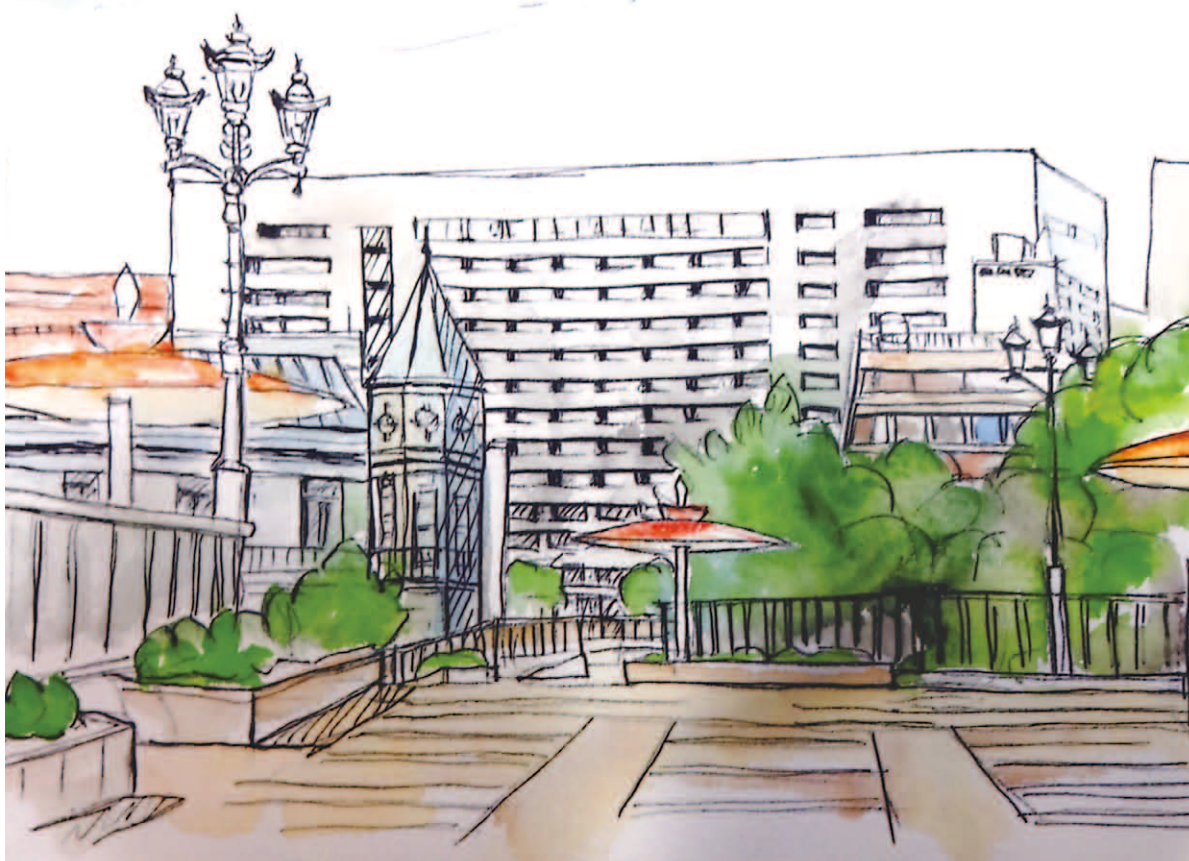
生きがい



散歩道

福岡市役所

本庁舎正面（西側）には「都心のにぎわいづくりの空間」として「ふれあい広場」という広場があり、様々なイベントが開催されています。



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。

私は、福岡市で一般家庭可燃性ごみの収集運搬業をしております。福岡市のごみ収集は、夜間でも戸別収集という全国でも珍しい収集形態です。夜間ということで、カラスの被害もなく、交通渋滞がなく、朝起きるときれいになっており、最近では、市民満足度90%ということで、メディアに取り上げられることも多くなりました。

わが社は、戦後私の祖父が、当時の市議会議員の先生の間で始めました。祖父の時代は馬車で収集していて、その当時は色々大変だったそうです。祖父が56の若さで亡くなり、父親、中学卒業の年でした。昭和26年8月、それこそ家族経営の最たるもの、皆で家業をささえたときいております。父が引き継ぎ、家業も安定してきた平成7年12月、父が病気でこれまた59の若さで亡くなり、私に回ってきたという次第です。私が33歳でした。その当時職業柄、男性ばかりの業界で色々大変でした。しかしながら、色々な方々に助けて頂き今に至っております。感謝しかありません。昨年父の25回忌、会社組織にしてから、40年という節目をむかえました。業界も女性経営者が増え頼もしいかぎりです。

さて、私に分らないながらも思うことは、祖父、父と病気がちだったことから、健康でなければならぬ（心身ともに）ということですね。それと、女性は感情のブレがあると、色々なことに悪影響を及ぼすので、感情は常に一定にということでしょうか？最近では、自分が楽しくない人に優しくできないし、いい仕事もできないので、よく遊んでます（笑）。とにかく目の前にあることに真摯に向き合い、越えられない壁はないと思ひ日々すごしております。

（有限会社 山広商会 代表取締役）

健康 随筆

春らんまん

やまだ
山田 啓子



特集

腰痛について

リハビリテーション科 理学療法士 花田 豪はなだ ごう

今回、多くの方々が悩みを抱えているであろう「腰痛」についてお話をさせて頂きます。

腰痛は腰そのものに問題がある場合だけでなく、職業、生活習慣、ストレス等の要因が複雑に絡んでいる為、自身の生活を顧みる事が原因を知る為の第一歩です。その多くが長時間の中腰等の不良姿勢を長年続け背部の筋肉が緊張し続けた時や、運動不足で腰を支える筋力が弱っている時等に起こり易くなり、ストレス等の心理的要因があると長期化する事もあります。故に職場環境やメンタルヘルス等、ストレスを溜めない環境作りが大切です。

しかしながら、四足歩行でなく直立二足歩行の人間は背骨に垂直方向の力が強くかかり、特に腰に大きな力がかかります。垂直方向

の力を分散する為に背骨は、S字カーブを描き、腹腔内の圧力が腰椎を支え、背骨と背骨の間のクッションとなる椎間板や腰を支える筋肉が姿勢をサポートしています。この様な姿勢を保つメカニズ



ムが、疲労したりダメージを受けたりすると筋肉に「コリ」が発生し腰痛を発症します。

「コリ」とは筋肉が緊張して固まり緩められない事です。筋肉は伸び縮みする性質があり、長時間のパソコンやスマートフォンの使

用によりうつむき姿勢で緊張が続くと、本来の弾力を失って縮んだまま硬く強張ってしまいます。ずっと緊張した状態が続くと脳がその状態を覚えて、無意識に緊張してしまいます。筋肉が緊張して硬くなると、血管が圧迫され血流が悪くなり、老廃物や疲労物質が筋肉中に溜まります。これによりコリが発生し、さらに悪化すると硬くなった筋肉が末梢神経を刺激し痛みが発生し、脳が痛みを感じると、更に筋肉が緊張し硬くなり凝りが悪化します。慢性化したコリがなかなか治らないのは、骨格と筋肉、血管、神経が影響し合う負のスパイラルが起きているからです。

マッサージ等で一時的に症状が改善しても直ぐに元に戻って痛みが発生した、と言う経験をした方



今山熊野神社の森

ふくおかの自然探訪

vol.16

体験活動協会 FEA 理事長

谷 正之



熊野神社社殿周辺の木立

JR筑肥線の今宿駅から、「今宿」交差点、「横浜」交差点を経由し、熊野神社の表参道下の鳥居を目指す。徒歩20分、車で3分位だ。鳥居をくぐり静寂な中、石段を上って行くと、5分程で今山の中腹にある熊野神社に着く。昔は今山を夷魔山と書いていた。山上から司で夷魔を放ったからだそうだ。

また、弥生時代はこの山の玄武岩を使い、石斧が作られていた。1993年には今山遺跡として、国指定史跡に登録された。境内には、ムクノキ、エノキ、

も多くいらつしやると思います。コリは長年の慢性的な不良姿勢やストレスにより出現している為、改善するには同じ位の時間が必要と考え毎日少しずつでも継続することが大切です。

また、コリを防ぐ為のホームエクササイズとして、例えば体幹や下肢に対するストレッチやマッサージ、運動等を実施すると良いですが、先ずは個々人が自身のコリの原因を理解することが大切です。そして、1日数分でも良いので持続して原因へのアプローチを行い、普段の姿勢を正し、身体的にも精神的にも極力ストレスの無い状態を保つことが大切です。

従来、腰痛に安静が勧められたのは、腰に出来るだけ負担をけないようにするためでした。悪い姿勢で長くいたり、重い物を持ったりすることが腰に対して良くない事は事実であり、これら

を避ける事は今も腰痛対策のポイントの1つです。

しかし、「また痛くなるのが怖いから」と腰を大事に



し過ぎて身体を動かさないと、反って再発の繰り返しや慢性化に繋がります。腰に負担をかけてはいけないという心理状態は一種のストレスであり、これが腰痛の再発や慢性化に強く影響すると言われています。

更に、職場の人間関係や仕事への不満などから生じるストレスも、腰痛に深くかわるることが解ってきました。



痛対策です。腰痛に負けずに活動的で生き活きとした生活スタイルを築きましょう。



東展望所から眺める漁港と熊古島

クスノキ、オガタマノキなど、数多くの保存樹がある。晩秋にはイチヨウやイヌビワなども紅葉する。
社殿から階段を数分上がった所に東展望所がある。目の前に浜崎今津漁港、熊古島が。東に小戸公園から長垂海水浴場の景色が眺められる。
場所 福岡市西区横浜
一ロメモ 冬はヤブツバキの花の蜜を求めてヒヨドリやメジロが集まる。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

西陵シニア塾

「開講式」

日 時 4月21日(火)
13:30～15:00

- ◎場所 西陵公民館 講堂
- ◎対象 60歳以上の人
- ◎内容 ギターの弾き語り
- ◎講師 vocal unit「foo」
加藤 浩 さん・大島ミユキさん



子育てミニミニひろば

「開講式」～はじめまして～

日 時 4月23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 大歯美穂子さん



*新型コロナウイルス感染症の影響により
中止の可能性があります。
西陵公民館にて情報をご確認ください。

健康講話

4月の健康講話は
中止いたします。

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						高野(1-4) 中村(2-3)
呼吸器内科	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺		渡辺
消化器内科	轟木	轟木(15時まで)	高野	高野	落合(2-4) 轟木	吉川	高野	高野	吉川	落合	
循環器内科	國武	國武/久富	國武	國武	國武(1-3)	國武	久富	國武	國武		
糖尿病内科	養田	中垣	安藤(文)(予約制)	宮本	宮本	中垣	安藤(文)(予約制) 宮本	養田	中垣		
脳神経内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	大園/松尾		
下田			井野	下田		下田	下田		井野		
緒方					入江		西村				
呼吸器外科							非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	
外科	中垣		非常勤	中垣	中垣		中垣	中垣	非常勤	中垣	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	交代
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮膚科	田原		田原		田原		田原		田原		
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		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。(一覧表もございます。)

ス タ ッ プ 募 集

総務課までお気軽に
お問合せ下さい。

募集職種 薬剤師

常勤1名

資格▶薬剤師免許 勤務時間▶①8:30～17:00(平日) ②8:30～12:30(土曜日)

給与▶244,700円～262,320円(経験により優遇)

備考▶入院患者の服薬指導・調剤等、棚卸し業務、NST(栄養サポートチーム)

募集職種 介護福祉士

常勤2名、パートタイマー若干名

資格▶介護福祉士免許、普通自動車免許(AT可)尚可

勤務時間▶①8:30～17:00 ②8:30～12:30 ③16:30～9:00

④12:00～20:30 ⑤7:00～15:30

給与▶199,040円～226,560円(経験により優遇)*別途、夜勤手当等あります。

備考▶介護老人保健施設 西寿での介護業務。※介護士、介護補助の職種も募集しています。

