



MY HOME DOCTOR

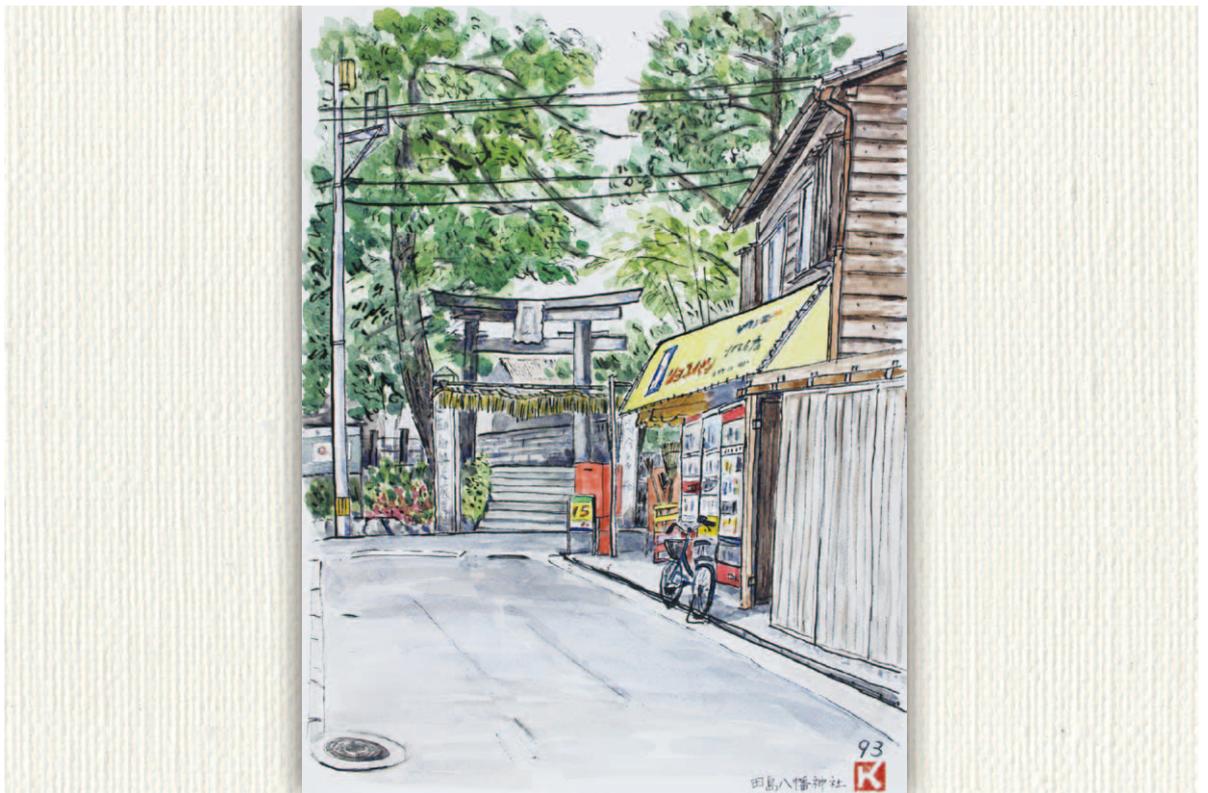
住みかみ



散歩道

田島八幡神社

1993年に描かれた福岡市城南区の住宅街の一角に佇む田島八幡神社です。日本の懐かしい風景が広がる心和む作品ですね。



健康  
随筆

母に感謝、全てに感謝

今からちょうど60年前の昭和37年12月クリスマスが迫ったある朝、私は母の泣く声で目が覚めた。父が交通事故で昨晩亡くなった。当時の私は幼く、死に対する理解ができなかったため、父ともう会えないということもわからず、母たちが受けているあまりにも大きなショックをただ眺めてポカンとしていた。

その後、母は父の行っていた商売を継ぐことになった。大変な苦勞をして育てあげてくれた。女手一つで仕事に邁進し文字通り昼夜、休みなく働き続けてくれた母にはいくら感謝しても足りない。私は片親ではあったが、母のおかげで経済的に苦勞することもなく、県外の私立大学まで行かせてもらった。

今から20年前、元々運動が得意ではなかった70歳超えの母は、何故かスポーツクラブ通いに目覚めた。週3回ほど自分で車を運転して通うようになった。その甲斐あってか今も91歳になるが、北九州市で姉達と一緒に生活し、まだ介護も不要である。数年前周りから危ないと言われ、母は自動車の運転免許をしぶしぶ返上した。数km離れた「好きなスポーツクラブに行く足をもぎ取られた気持ち」と、一時少し落ち込んでいたが、今では自宅でも毎朝ラジオ体操やスクワットを欠かしていないようである。また、父がずっと守ってくれていたのだから、母は多くの孫と曾孫にも恵まれ幸せ、感謝、といつも話している。

波乱万丈でない人生などない、というのがその通りだと思う。その中で、母もそうであるように日々の中に少しでも楽しいことをみつけ、私も全てに感謝しながら生きていきたいと思う。

(株式会社プライム評価研究所 代表取締役)



なかしま ゆうじ  
中嶋 裕二

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。

## かんたん体操 ② 下半身のストレッチ

### ストレッチ

#### ○ ももの裏側のストレッチ

☆座って行う場合



足を前に出し、体をくの字に曲げるように上体を倒す



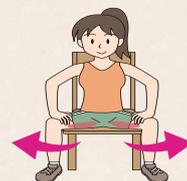
手を太ももに添え、つま先を上に向け、背筋を伸ばし上体を倒す

#### ○ ももの内側のストレッチ

☆座って行う場合



足を開き、手で足を押し開くようにしながら上体を軽く倒す

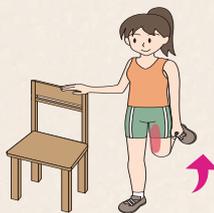


#### ○ ふくらはぎのストレッチ



足を前に出し、太ももに手を添え、ゆっくり前に体重をかける。後ろ足のかかととは浮かさない

#### ○ ももの表のストレッチ



足首を手でつかんで、ゆっくり足を後ろに引き上げる。反対も同様に

☆座って行う場合



イスの背につかまり、足首を手でつかんでゆっくり後ろに引き上げる

【福岡市ホームページより引用】

### ● 敬老の日の豆知識 2022(令和4)年は9月19日(月・祝)

1947(昭和22)年9月15日、兵庫県の村長が「老人を大切に、お年寄りの知恵を借りて村づくりをしよう」と敬老会を開いたのが始まりとされています。なぜ9月15日かというと、村の農作業などの閑散期であり気候もよいという理由からだそうです。

次第に全国に広がり、1966(昭和41)年に国民の祝日として「敬老の日」となり、2003(平成15)年からハッピーマンデー制度\*の実施に伴い、毎年9月の第三月曜日が敬老の日となりました。

※ハッピーマンデー制度とは…週休二日制が浸透した後、国民の祝日を月曜日にすることで3連休をつくり、余暇を過ごしやすくすることを目的に2000(平成12)年からスタートした制度。

裂田溝は日本最古の農業用水路といわれ、日本の「疎水百選」に選ばれている。JR博多南駅からコミュニティバス(西鉄)を利用して訪れ、その周辺も巡る。山田バス停で下車。市指定天然記念物の山田の大イチョウが出迎えてくれる。南に5分程行くと一の井手(取水口)があり、ここから裂田溝が始まる。バス停に戻り、用水路沿いを東へ7分位歩いた所に裂田溝公園がある。東屋があり水辺でく



裂田溝と奥に城山(裂田溝公園)

### 裂田溝

### ふくおかの自然探訪

体験活動協会 F E A 理事長 谷 正之

その45

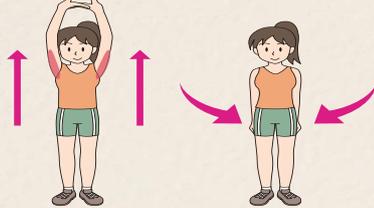
# よかトレ のご紹介

福岡市では介護予防に効果的な体操を「よかトレ」と名付け、日々の生活に取り入れることを推奨しています。まずはストレッチから取り組んでみてはいかがでしょうか。

## かんたん体操 ① 上半身のストレッチ

### ストレッチ

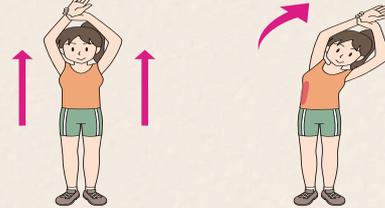
#### ○ 背伸び



手を組んで、腕をゆっくり上に伸ばす

ゆっくり戻す

#### ○ 体側



手を上に伸ばし、手首をつかむ

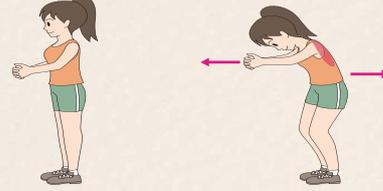
ゆっくりと体を倒し体の横を伸ばす、反対も同様に

#### ○ 胸開き



手を後ろで組み、ひじを伸ばして肩甲骨を寄せ、胸を反らす

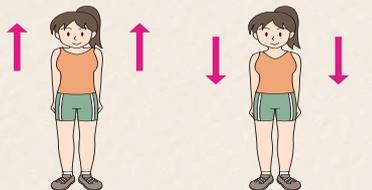
#### ○ 背中伸ばし



手を前で組み前へ手を伸ばす

おなかをのぞくように背中を丸める

#### ○ 肩の上げ下げ



両肩を上へあげ

ゆっくり下ろす

#### ○ ひじ回し



両手を肩にあて

ひじで円を描くように回し、肩甲骨を動かす、反対も同様に



山田の大イチョウ(浄光寺そば)

**場所** 那珂川市山田  
**一口メモ** 一の井手から裂田溝をすべて巡るのもおもしろい。全長約5.5km。

つるげる。さらに東に向けて3分ほど進むと駐車場、トイレがある。マイカーの時はここに止めるとよい。ここから岩門城跡の城山にも行ける。そばに架かる湯浅殿橋を渡り、約40分山道をおぼると山頂に着く。展望所から脊振山地、福岡タワー、宗像の大島など拝める。  
山頂から山田バス停まではおよそ40分。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

スポーツ教室

「ボッチャ」日時 9月6日(火) 10:00~12:00

ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案されたスポーツです。

場所：西陵公民館 講堂

対象：校区住民

指導：地域指導者 松本 和清さん

定員：18名 (予約先着 定員になり次第締切)



シネマせりょう



【DVD映画鑑賞】「ジャングル・スクール」

日時 9月21日(水) 13:30~16:00

場所：西陵公民館 講堂

対象：校区住民

定員：30名 (予約先着 定員になり次第締切)

申込先：西陵公民館

\*飲み物を持参してください。

学ぶことの素晴らしさを教えてくれたのは…NGOで働くブテットはスマトラ島の森で暮らす子どもたちに読み書きを教えた。ある日、森の中で倒れ、別の集落の少年ブゴに助けられる。彼の集落には読み書きできる大人がいない。そのせいで森の外の人間から不当な扱いを受けていると知ったブテットは…

\*新型コロナウイルス感染拡大対策のため、開催中止を行う場合がありますので、事前に公民館へお問い合わせください。

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話



今月も中止致します。

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							中村(1-2) 高野(3-4)
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	渡部	渡辺(1-3(5))	
呼吸器内科 睡眠時無呼吸	國武	國武	國武	國武	國武(1-3(5))	國武			國武	國武		
消化器内科	高松		安藤(文)(予約制)	宮本	宮本	高松	安藤(文)(予約制) 宮本	高松	高松	高松		
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	松尾	大園		
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野			
脳神経内科	緒方(九大)				入江(九大)		居積(九大)					
呼吸器外科							非常勤	非常勤	非常勤	非常勤		
外科			非常勤		中垣		中垣					非常勤
整形外科	高比良		高比良			高比良	高比良		非常勤	非常勤		
泌尿器科		藤川(福大)		中村(福大)				松崎(福大)				
皮膚科	寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		寺脇			
眼科	川村(福大)						池田(福大)		上野(福大)			
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		非常勤		森園/非常勤		非常勤			
婦人科	安藤	安藤	安藤	安藤			安藤	安藤	安藤	安藤	安藤	
緩和ケア内科	森永		友岡		森永				森永			
腫瘍内科												
禁煙外来				國武(予約制)								
リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※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。

※変更の場がありますので、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎0570-091-331までおたずね下さい。(一覧表もごさいませう。)

診療時間・受付時間

※診療科によって曜日、診療時間、受付時間が異なります。上記の診療案内と照らし合わせながらご確認ください。  
※耳鼻咽喉科・皮膚科・整形外科は小児も診察可能です。事前にお電話にてご相談下さい。

診療科目	診療時間 ( )内は受付時間		
	平日(月~金)		土
	午前	午後	午前
内科/呼吸器内科/外科	9:00~12:00(8:30~11:30)	13:00~17:00(12:30~16:30)	9:00~12:30(8:30~12:00)
消化器/循環器/糖尿病/整形/呼外/緩和ケア/腫瘍	9:00~12:00(8:30~11:30)	13:00~17:00(12:30~16:30)	—
脳神経内科	*月) 9:30~12:00(8:30~11:30)	—	—
	9:00~12:00(8:30~10:40)	—	—
泌尿器科	—	13:30~17:00(13:00~16:00)	—
皮膚科	9:00~12:00(8:30~11:30)	—	—
眼科	10:00~12:00(8:30~11:30)	—	—
耳鼻咽喉科	9:00~12:00(8:30~11:00)	—	—
婦人科	9:00~12:00(9:00~11:30)	13:00~17:00(12:30~16:30)	9:00~12:00(9:00~11:30)
禁煙外来	—	予約制	—

ナビダイヤル開始のお知らせ

お取次ぎの混雑緩和のため、当院へのお電話は下記のナビダイヤル番号にお掛け頂きますようお願い致します。

医療法人  
●発行/西福岡病院

〒819-8555 福岡市西区生の松原3-18-8  
(事業所個別番号)

☎0570-091-331・FAX 092-881-1333  
http://www.nishifukuhp.or.jp

広報誌『生きがい』の配付が不要な場合は配付を中止しますので、住所・電話番号をお知らせいただきますようお願い致します。