



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道

サン・ジョルジョ・マッジョーレ教会

イタリアのヴェネチアにあるサン・ジョルジョ・マッジョーレ教会は、サン・マルコ広場河岸の対岸に浮かぶ小さな島に建てられています。水上に浮かんでいるように見える姿はとても美しく、「水辺の貴婦人」と呼ばれています。



健康 随筆

子どもたちの笑顔

医療福祉専門学校・障がい者就労支援・

保育園と、様々な仕事をしながら5人の子
どもを育ててきました。今ではその子ども
たちもみな家庭をもち、14人の孫の笑顔を
みることが私の生きがいなのかもしれませ
ん。仕事と家庭の両立はいつも差し迫った
現実でしたので、私の生きがいは仕事だったのか家族だったのか
判断ができませんでした。しかし、家庭でも職場でも私を励まし、
奮い立たせてくれたのはすべて子どもたちの笑顔でした。

白く澄んだ眼の中にキラキラと輝く黒い瞳がにっこりとほほ笑
んだとき「なんてかわいらしいのだろう」「この子どもたちに幸
せでいてもらいたい」と思わずにはいられません。子どもの自由
な心は大人が思い描くようにはなかなか動いてはくれません。実
際子育てのつらい時期もありましたし、保育園の子どもたちも学
生も私の想像をはるかに超えてゆきます。しかし、必ず自分の力
で立ち上がり、選り取り、成長してゆく姿を見せてくれます。子
どもの成長を見守ること、手をつないで歩くこと、思い出を振り
返ること、こんなことが私の生きる力になり、希望であったと今
更ながら発見したと思います。

一方昨今、虐待の事案が絶えず、更には戦争という悲惨な事態
も発生し、子どもたちの悲しむ姿に胸が苦しくなります。子ども
は未来への希望とだれもが感じているながら、どこかでその命が軽
く扱われている現状があります。すべての子どもたちが笑顔で幸
せに育つことを強く願い、子どもと遊べる体力と健康を保ちつつ、
これからも子どもたちの笑顔を愛おしみたいと思います。

(学校法人実教学園 F・Cフチガミ医療福祉専門学校 学校長)



よしだ としこ
吉田 登志子

西福岡病院の理念

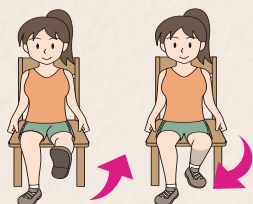
地域の人々に信頼される納得
と安心の医療・介護・福祉の
提供を目指します。

かんたん体操 ④

膝痛予防の運動、肩の運動 ロコモーショントレーニング

膝痛予防の運動

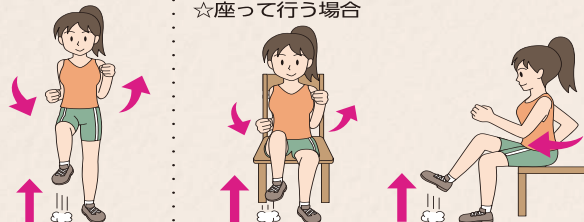
○ 足ぶら体操 (目安 片足10回)



ひざから下をリズムカルに
ぶらぶらと前後に動かす

○ 足踏み (目安 片足10-20回)

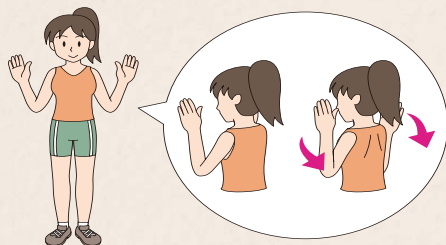
☆座って行う場合



腕を振りながら足踏みする

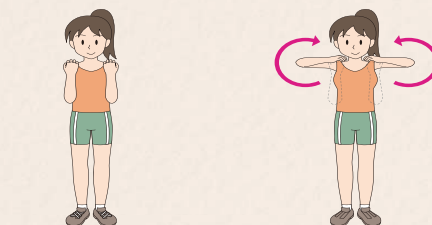
肩の運動

○ 肩甲骨の体操 (目安 3-5回)



肩甲骨を背中を中心に寄せ
3秒から5秒保つ

○ ひじ回し (目安 前、後回し各3-5回)

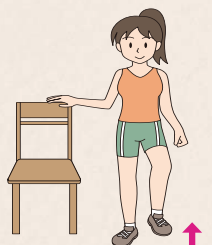


両手を肩にあて

ひじで円を描くように回し
肩甲骨を動かす

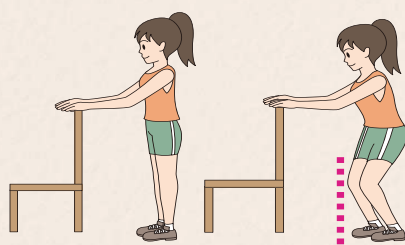
ロコモーショントレーニング

○ 開眼片足立ち (目安 左右1分を1日3回)



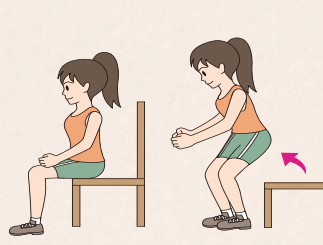
片足を床につかない
程度にあげ、背筋を
伸ばし、1分保つ

○ スクワット (目安 3-10回を1日3セット)



足を肩幅にひらき、
つま先より前にひざが出ない
ように、ゆっくりと腰をおろす

☆座って行う場合
(目安 5-10回を1日2セット)



足を肩幅にひらき、5秒間で
イスから腰を浮かし、5秒間
で腰をおろす

【福岡市ホームページより引用】

血倉山と権現山の北側では、
皇后杉の林や自然林など、魅力
のある森が観賞できる。
血倉山ケーブルカーの山麓駅
から乗車し山上駅で下車。乗り
継いで血倉山の展望台駅まで行
くこともできる。展望は抜群だ。
血倉山ビクターセンター経由
で血倉平へ下る。秋は所々で紅
葉が楽しめる。キャンプ場へ向
かう平坦な山道に入ると一気に
荘厳な森に変わる。間もなく目
の前に大きな杉が現れる。



皇后杉の林にそびえる杉の巨樹

血倉・権現山の森

体験活動協会 FEA 理事長
谷 正之

ふくおかの
自然探訪

第46

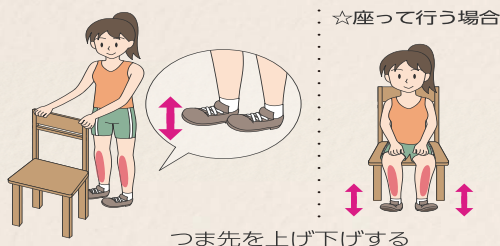
よかトレのご紹介 Vol.2

9月号に引き続き、「よかトレ」のご紹介です。
日々の生活に取り入れて体を動かしましょう。

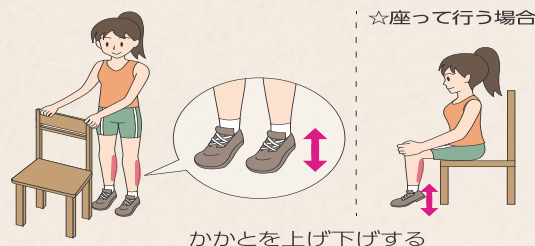
かんたん体操 ③ 下肢筋力アップ

下肢筋力アップ 1

○ すねの筋力アップ (目安 10-20回)

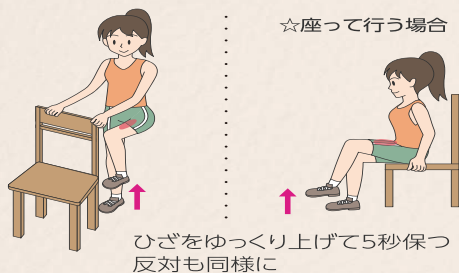


○ ふくらはぎの筋力アップ (目安 10-20回)



下肢筋力アップ 2

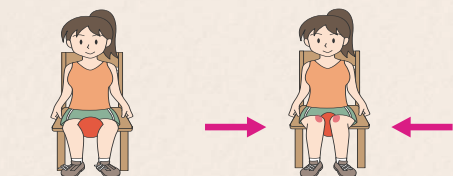
○ ももの筋力アップ (目安 片足10回)



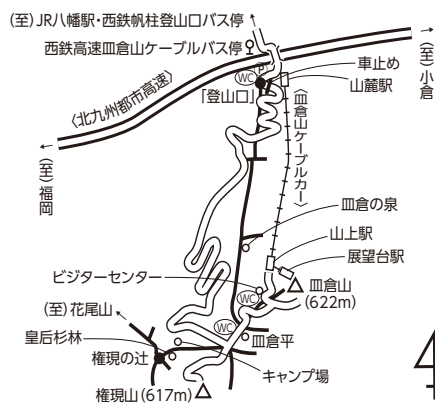
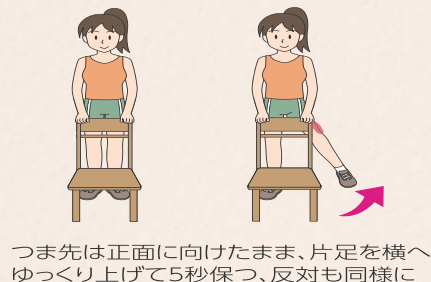
○ 膝上の筋力アップ (目安 片足5-10回)



○ ももの内側の筋力アップ
(目安 5-10回)



○ お尻の筋力アップ (目安 片足5-10回)



秋の紅葉風景(ビジターセンター付近)

場 所 北九州市八幡東区
一口メモ JR八幡駅、西鉄帆柱登山口バス停から徒歩で山麓駅までそれぞれ約30分と10分。

この辺りから神功皇后ゆかりの皇后杉の林が始まる。福岡藩が植樹を行った場所でもある。血倉山から30分程で権現の辻に着く。花尾山へ向かう分岐まで杉の大樹が続く。ここからは来た道に戻る。
山歩きするなら、山麓駅そばの登山口から血倉の泉、血倉平を経由すれば1時間40分位で血倉山に着く。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

シネマせりょう



【DVD映画鑑賞】「happyしあわせを探すあなたへ」

日時 10月5日(水) 13:30~15:00

場所：西陵公民館 講堂
対象：だれでも
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（☎891-6342）
*飲み物を持参してください。

「ジギス・ブルース」(1999)で
第72回アカデミー長編ドキュメン
タリー賞にノミネートされたロコ・
ベリック監督が、「幸せ」をテーマ
に手がけたドキュメンタリー。

西陵シニア塾

「交通安全教室」

日時 10月13日(木) 14:00~15:30

場所：西陵公民館 講堂
対象：だれでも
定員：20名（予約先着 定員になり次第締切）
内容：防犯のDVDと講話、交通安全のDVDと講話 など
申込先：西陵公民館（☎891-6342）



*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(1-3) 高野(2-4) 大園(5)
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	安藤(文)(予約制) 宮本	高松	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。

※変更の場合がありますので、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。(一覧表もございます。)

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 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。