



MY HOME DOCTOR

生きがいの



散歩道

博多どんたく 港まつり

約840年前、治承3年(1179年)に始まった松ぼやし^{しょうぼやし}が起源の伝統行事です。毎年GWの5月3・4日の2日間どんたく隊が町を練り歩き町や広場に作られた舞台上で踊りを披露する等、町中がどんたく一色となります。どんたく隊約650団体、出場者約3万3千人、見物客約200万人、GW期間中日本で一番の祭りといわれています。



健康 随筆

私の生きがい

春は曙と言われますが、新緑の光輝く若葉の初々しさが好きです。それは芽生えであり、誕生でもあり、門出でもあるからです。人生100年の時代と言われ、私はその3/4を経過し、後期高齢者となりました。しかし気は持ちよつで、心は若葉のように瑞々しく、まだ人生にチャレンジしたいと思う自分がいます。

私は関東で15年ほど勤めた大学教員を辞めた後、福岡市で犬や猫の小動物臨床獣医師として活動し、傍ら地元の小学校や中学校で児童たちに、命の尊さや環境の大切さを語り続けました。また、福岡市の小学校で夏休みの課題として「動物のスケッチコンクール」を福岡市獣医師会と市教育委員会共催で20数年開催してきました。こどもらしい愛情表現やヒトと動物の係わりを見事に表現している作品に出会い、感動の連続でした。

転機は、2015年にスペインで開催された「第1回世界獣医師会—世界医師会のワンヘルスに関する国際会議」です。横倉義武日本獣医師会会長(当時)と藏内勇夫日本獣医師会会長の講演後、会場内は称賛でスタンディングオベーションが起き、その場にいた私は鳥肌が立ちました。

ワンヘルスは、共通感染症や薬剤耐性菌だけでなく、ヒトと動物の健康、食物の安全性、公園や環境の整備、ヒトと動物の共生社会づくりを指しております。福岡県でワンヘルス基本条例が2021年1月に施行され、県教育委員会では、県立高校および公立中学でワンヘルス教育を始めています。ワンヘルスは健康で心豊かな社会を構築します。県のワンヘルス教育に関与できたことは、私の生きがいとして誇りとなりました。

(公益社団法人 福岡県獣医師会 会長)



くさば 草場 治雄
はるお

西福岡病院の理念

地域の人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。

合言葉は
「さあにぎやかにいただく」

さ あ に き や か (に) い た だ く

魚 油 肉 牛乳 野菜 海藻 いも 卵 大豆 果物

10食品の中から
毎日7種類以上を目指しましょう

● 社会参加

人との交流や社会とのつながりが豊富な人ほど、健康度が高いと言われています。外出することはフレイル予防に有効です。趣味・ボランティア・就労などご自身に合った活動を見つけましょう。地域にお住まいの方が気軽に集まり、ご自身に合った様々な活動（運動・会食・茶話会等）を行う場所として、福岡市にはたくさんの「通いの場」があります。定期的に参加することが効果的です。

福岡市が健康づくりに効果的な体操を「よかトレ」と名付けて、日々の生活に取り入れることを推奨しています。「よかトレ」を実践して健康づくりに取り組む団体や施設（公民館・介護施設・薬局・医療機関等）を「よかトレ実践ステーション」といい、現在535件

の団体と279件の施設が登録し、「通いの場」を提供しています。

「みんなでよかトレ」と検索してみてください。福岡市のサイトに「よかトレ動画」や「通いの場」について紹介されています。または、各区保健福祉センター・地域保健福祉課へお問い合わせ下さい。

みんなでよかトレ 🔍 検索

→「みんなでよかトレ」福岡市介護予防応援WEBサイト



フレイル予防の3つのポイントである身体活動・栄養・社会参加に加え、福岡市は生活習慣病などの予防・重症化予防を掲げています。具体的には年に一度の健診を受けて、生活習慣病の早期発見を心掛けることです。病気は自覚がないまま進行することもありますので、健康に自信がある方も年に一度は健診を受けましょう。持病がある方は定期的に受診し、重症化を防ぎましょう。

新任
医師
紹介



婦人科
さかい くにひろ
坂井 邦裕
高知医科大学
昭和63年卒

女性が健やかに過ごせる様にサポートいたします。十分な診療時間を確保して対応いたしますのでお気軽にご相談ください。



放射線診断科
うやま としひこ
植山 敏彦
九州大学
昭和59年卒

放射線画像診断を担当いたします。画像診断を介して地域に貢献できれば幸いです。人生100年時代が現実できるように地域医療に尽力していく所存です。



呼吸器内科
おがわ あいみ
小川 愛実
宮崎大学
平成21年卒

安心して医療をお受けいただけるよう、なるべくわかりやすい説明、丁寧な診療を心がけてまいります。

住友忠隈炭鉱のボタ山は、平地ピラミッド型として日本最大級だ。別名「筑豊富士」と呼ばれる。上るのは危険なので山麓を周回しながら見て歩く。

「飯塚」駅を出発。終日ほぼ平坦な舗装道を歩く。分岐や交点が多く標識がない住宅地の中を歩くが、沿道の公共物を目印とし道なりに進むと迷わない。駅南の陸橋からボタ山の三つの峰が望める。

「五穀神」交差点から分岐①、



芳雄橋から望む筑豊富士

筑豊富士(忠隈のボタ山)

ふくおかの
自然探訪

体験活動協会 FEA 理事長
谷 正之

77

フレイル予防

医療法人 西福岡病院
リハビリテーション科 作業療法士 金岡 美由紀

フレイルとは

フレイルとは、年をとるとともに体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことを指します。健康な状態と要介護状態の中間の段階で、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて適切な取組を行うことで、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

フレイルには3つの側面があります。身体的フレイル（骨粗鬆症・変形性関節症・サルコペニア等）、心理・精神的フレイル（認知機能低下・うつ等）、社会的フレイル（閉じこもり等）です。これらが関連し合いながら要介護化を促進します。

フレイルの判定

身体的フレイルの代表的な判定方法に「J-CHS基準」があります。5項目の内、3項目当てはまればフ

フレイルの判定（J-CHS基準）

1. 体重減少 意図しない半年間で2-3kg以上の減少
2. 疲労感（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
3. 活動量の低下
 - ① 軽い運動・体操などをしていますか
 - ② 定期的な運動・スポーツをしていますか
 - 上記いずれもしていない
4. 歩行速度の遅延 通常歩行：<1.0m/秒
5. 筋力低下 握力：男<26kg、女<18kg

レイル、1~2項目でプレフレイルです。

4.歩行速度の遅延 の目安は、横断歩道を青信号のうちに渡りきるのが難しくなった場合、5.筋力低下 の目安は、ペットボトルのふたを開けにくくなった場合です。

高齢期の痩せは特に注意が必要で、肥満より死亡率が高くなります。意図しない体重減少は摂食の障害や、消化器系や代謝・内分泌系の異常も考えられますのでかかりつけ医へ相談しましょう。

フレイル予防

フレイル予防の3つのポイント



● 身体活動

身体活動=生活活動（日常生活における労働や家事等）+運動（体力の維持・向上を目的として、計画的・意図的に実施されるもの）です。身体活動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く身体活動を行い、65歳以上では1日の合計40分を目標にしましょう。

● 栄養

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりと摂りましょう。お口の健康（毎日の歯磨き・お口の体操・定期的な歯科検診）にも配慮し、噛む力や飲み込む力を維持しましょう。



山の神公園（裏手に筑豊富土）

場所 飯塚市
一口メモ 山の神公園では思いのほか、景色を眺めながらくつろげる。

分岐②、分岐③、分岐④の順に進み右へ折れる。途中、ボタ山が垣間見える。五差路は右斜め、神浦公民館先の交点①も右へ。天照皇大神宮を過ぎ、交点②は住民センターの方へ。常楽寺を越すと駅から60分程で山の神公園に着く。「忠隈成徳之跡」の記念碑が立つ。
ここから東に向かうと分岐③に戻る。後は来た道を引き返す。公園から駅までおよそ25分。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

スプリングコンサート

今年最後のクラシックコンサート

西陵公民館大改修の為、令和7年6月から令和8年3月まで公民館が使えなくなります。

日時 **5月18日(日)**
13:30~14:30

場所: 西陵公民館 講堂
対象: どなたでも
演奏者: 松岡龍神さん(ヴァイオリン)
久保田正子さん(ピアノ)



《演奏・大道芸・日本舞踊》

ちんどん鈴乃家が やってくる!!

演奏・大道芸・日本舞踊
など子どもから大人まで
笑顔になるパフォーマンス
をお届けします!!

日時 **5月27日(火)15:00~14:00**

場所: 西陵公民館 講堂
定員: 予約先着50名



申込先: 西陵公民館 (☎891-6342)

健康講話

《テーマ》 **知って得する! 訪問看護**

とき **令和7年5月31日(土)**
午前10時~11時



場所 **医療法人西福岡病院 本館3階会議室**

講師 訪問看護ステーションふよう
訪問看護師 **福重 妙**

会費 **無料** <<予約は不要です>>

お問い合わせ先 医療法人 西福岡病院 総務課 ☎0570-091-331(代表)

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/山本	中村	中村		中村							中村(3) 高野(2-4)
呼吸器内科	原田	原田(15時まで)	高野	高野	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	渡部		渡辺(3・5)
呼吸器内科 睡眠時無呼吸	和田	渡部			石津(2・4)	和田	高野	高野	石津			
消化器内科			國武	國武	國武(1・3・5)	國武			國武	國武		
循環器内科	大園	松尾	安藤(文)(予約制)	宮本	宮本		安藤(文)(予約制)	宮本				
糖尿病内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	小牧	松尾	大園		
脳神経内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野			
脳神経内科	緒方				入江		宮崎					
呼吸器外科							諸岡	諸岡	古賀	古賀		
外科			非常勤		中垣		中垣					
整形外科	高比良		高比良			高比良	高比良		江崎	江崎		
泌尿器科		非常勤		非常勤				非常勤				
皮膚科	寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		寺脇			
眼科	川村						小柳		安武			
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		非常勤		非常勤		非常勤			
婦人科	安藤/坂井	安藤/坂井	坂井	坂井	安藤/坂井	安藤	安藤/坂井	安藤/坂井	安藤/坂井	安藤/坂井	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。 ※1 整形外科の土曜診療は、第1のみになります。

※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。(一覧表もごさいます。)

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。 ※1 整形外科の土曜診療は、第1のみになります。

	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/整形※1	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/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(8:30~11:30)	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。

●発行 医療法人 **西福岡病院** 〒819-8555 福岡市西区生の松原3-18-8 ☎0570-091-331・FAX 092-881-1333
(事業所個別番号) 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。