



MY HOME DOCTOR

# 生きがい



## 散歩道

### 博多祇園山笠

博多の総鎮守・櫛田神社に山笠を奉納し無病息災を願う神事で、780年以上の歴史と伝統を誇るお祭りです。祭りのクライマックスは最終日に行われる「追い山笠」。通称「七流」と呼ばれる精鋭の曳き手達が重さ1トンの山笠を担ぎ、約5kmの道のりをエネルギーに疾走し廻り止め（ゴール）を目指します。



## 健康随筆

### 「福岡方式」に出会って

真次 寛  
まつぐ ひろし

私は福岡市環境局OBで、現在71歳です。「福岡方式」とは、埋立地底部に管を敷設し空気を通して生ごみの分解を早め、メタンガスや硫化水素ガスの発生を抑制できる、生ごみ埋立処分技術のことです。

この技術は約52年前に、福岡大学水理衛生工学実験室と市環境局が共同で実施した実験結果を踏まえて、花嶋正孝福岡大学名誉教授が「準好気性埋立構造」として提唱し、我が国の標準技術として採用されています。その後、後継者の松藤康司福岡大学名誉教授がマレーシアでのJICA事業で、途上国のごみ処分場の改善に有効であることを実証できたことから海外で注目され、現在世界の途上国に普及しています。

私自身も、市環境局の技術職員として、延べ200日間程度海外で、この技術協力事業に従事しました。市の友好都市である中国の広州市やマレーシアのイポー市で、またJICA等の要請を受けて、エルサルバドル、ベトナム、ミャンマー、ケニアなど、市の職員としては特異な経験をしました。生ごみを相手にごみ埋立地で格闘し、その間埋立地のバクテリアを沢山吸ったりしますが、衛生状態に配慮し手洗いなどが習慣化し、抵抗力が身に付いたのか、減多に風邪をひかなくなっています。

現在も、松藤先生（当NPO理事長）は第一線で海外への技術普及に取り組まれています。私も事務局としてサポートしています。今後も健康を維持しながら、ニーズがある限りライフワークとして取り組んでいきたいと考えています。

（NPO法人廃棄物管理アドバイザーネットワーク福岡事務局）



## 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。

【表1】益軒の事跡、業績

- 万学の祖…儒学、本草学、医学、農学、歴史、地理、民俗学、紀行等
- 日本のアリストテレス…シーボルト
- モラリスト…現実の人間を洞察し、人間の生き方を探求し、それを文章、箴言などで生涯にわたり綴り続けた人々のこと
- 人生100年時代の先駆者
- 実証主義…V S 朱子学
- 旅を好んだ…江戸12回、京都24回、他
- 眼に、耳に、鼻に心地良いものを求める
- 民生日用の学…益軒十訓「家訓」「君子訓」「大和俗訓」「楽訓」「和俗童子訓」「五常訓」「家道訓」「養生訓」「文武訓」「初学訓」
- ウェルビーイング…身体的・精神的・社会的に良好で満たされた状態をさす概念(一時的な喜びではなく、長期的な「充実感」「満足感」、三要素、体の健康、心の前向き、良好な人間関係、役割)
- アクティブ・シニア、公衆衛生、予防医学、老齡医学、メンタルヘルス
- 著作物…60部、270余巻の著作、ベストセラー作家
- 理系(本草学)と文系(人間いかに生きるべきか)のバランス
- 2030(令和12)年は生誕400年
- サプリより養生訓

- モンテーニュ(1533~1592, 仏) Essai
- ラ・ロシュフコー(1613~1680, 仏) 箴言集
- ラ・ブリュイエール(1645~1696, 仏) 人さまざま
- ラ・フォンテーヌ(1621~1695, 仏) 寓話詩
- 貝原益軒(1630~1714, 日)

手に取ってください。例えば「養生訓」に取り挙げられていない、健康に関する事項を探されてみてはいかがでしょうか？ 感染症、入浴、歯磨き、前述した笑い等の記載はないようです。

もう一つご提案です。故曾田豊二氏(1925年~2017年 福岡大学医学部耳鼻咽喉科学初代教授)との有難い出会いがきっかけでした。先生は肺結核のため7年に及んだ長い療養生活を余儀なくされましたが、その間も益軒の教えを支えとし学問に励まれました。私たちは先生が生涯で集めた4万冊の蔵書のご遺贈を受け、医療法人内に曾田豊二文庫を設置しました。また、その活用と活性化を図るべく対外活動を目的とする養生訓の里ネットワークを別途設けました。ご活用されますようお勧めします。

(ホームページ; <https://yojokun.org>)



【表2】今後の活動企画

### 一般社団法人曾田豊二記念養生訓の里ネットワーク 構想

#### 今後の活動予定

- SNSの併用、双方向の情報交換
- オンライン交流会
- 啓発講習会、勉強会、読書会(生活、食など)
- 健康づくりイベント開催(ウォーキング、バスハイクなど)
- 同好他団体、他の博物館、私的文庫などとの交流、共同事業
- 養生相談室(曾田豊二氏による無料よろず医療相談)の新規再開
- 貝原益軒 生誕400年記念事業
- 歴史博物館設立(福岡県・市が計画中の福岡城跡天守閣再建が好機)
- ドラマ化

私としてはこれを健康長寿のための様々の事柄を実現できるよう双方向で情報のやり取りの出来るプラットフォームとしたい。とくに曾田氏が晩年、社会還元事業とした病気・健康に関する無料相談活動「養生相談室」を何とか再開いたしたいと考えています。皆様方におかれましてはこの事業にご賛同ご協力を頂けたらうれしく存じます。

医療・介護・福祉各事業の専門分野の実行に満足せず、西区生の松原の地で70年余事業を続けてこられたことに対するお礼として、人間理解の入り口ともなる文化・芸術活動も視野に入れた活動を益軒、曾田両先賢に倣い社会還元事業としたいと思います。

私ども医療法人の存在価値がより高くなることが成果にでもなれば幸甚に存じます。

糸島市と佐賀県の境に位置する羽金山(900m)。その中腹に白糸の滝がある。福岡県指定の名勝で、快適な環境スポット30選にも選ばれている。

JR「筑前前原」駅から糸島市コミュニティバスに乗り「白糸」で降りる。標高は300m。舗装道を南へ上り分岐①は右へ。川付川橋を渡り分岐②は左へ向かい、溪流沿いの山道を上る。バス停から30分ほどで白糸の滝に着く。川で標高490m。



白糸の滝

### 白糸の滝「糸島」

ふくおかの  
自然探訪

体験活動協会 FEA 理事長  
谷 正之

91

# 貝原益軒に倣って 人生を黄金の日々にしましょう

ー テクテク カミカミ ニコニコ ドキドキ ー

医療法人西福岡病院 会長  
一般社団法人曾田豊二文庫 代表理事  
一般社団法人曾田豊二記念  
養生訓の里ネットワーク 代表理事 安藤 文英

【図1】



益軒65歳時の肖像画です。文房四宝を前に端座し、花を分け、香を焚くなど既にいくつかの要素が表現されています。「老いに至りて<sup>たのしみ</sup>を<sup>たのしみ</sup>増す」と讃にあります。

貝原益軒（1630～1714）は400年ほど前に「わが里（福岡）の老人を多く見るに、養生の道なくして多病にくるしみ元氣おとろえて、早く老耄す」と看破し、「長生すれば楽多く益多し」「老いに至りて<sup>たのしみ</sup>を<sup>たのしみ</sup>増す」よう工夫し、自らそれらを実行し、生涯最後の著書「養生訓」に一般庶民への行動指針とし啓発を行いました。健康寿命を延ばすためのヒント、中でも生活習慣三本柱の「よい睡眠、適切な食事（腹八分）、適度な運動」の習慣づけ、さらに心のあり様を縷々説いています。食の大切さとともに心の養生を何度も繰り返し強調しています。「養生の術は先ず心法（心の在り方）をよくつつしみ、心を<sup>なごやか</sup>にし、気を平らかにすることで気を<sup>ととの</sup>え」ること。その前提で「<sup>たのしみ</sup>を<sup>たのしみ</sup>を失わざるは、養生の本也」と説き、<sup>たのしみ</sup>具体的生き方過ごし方を述べます。全国各地を旅し天地四時（春夏秋冬）、山川の好景、草木の欣榮を愛で眼福としました。自ら琵琶を弾き夫人は箏を奏で、合奏を楽しんだそうです。導引（屈伸運動や自己按摩）などで身体を動かすことも忘れません。つまり五感（視聴嗅味触）に

訴え喜ばせることを老齡期の大切な要素と教えます。そのようにして、71歳で公務を退いた後84歳で没するまでを黄金の時として過ごしました。

【図2】ご当地で生まれ、活躍し、没した84年の生涯

| 貝原益軒をめぐる時代背景 |                                                     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |
|--------------|-----------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|----|
|              | 1600                                                | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 | 90 | 1700 | 10 |
| 年号           | 慶長5 慶長15 元和6 寛永7 寛永17 慶安3 万治3 寛文10 延宝8 元禄3 元禄13 宝永7 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |
| 徳川家          | <div>家康 秀忠 家光 家綱 綱吉 家宣</div> <div>武断政治 文治政治</div>   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |
| 黒田家          | <div>長政 忠之 光之 綱政 宣政</div>                           |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |
| 益軒(歳)        | 1630年生 浪人7年、留学7年、御用学者 → 日本学                         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |
| 妻・東軒(歳)      | 1652年生                                              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |
| 辞世の句         | 越し方は一夜ばかりの心地して八十路あまりの夢をみしかな                         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |    |

一人ひとりに与えられた余生をどう過ごすか？ 世に溢れるこのテーマに共通して述べられていることは、知るは楽しみ、上機嫌である、笑いがあふ、遊び心がある、その人生が人のためになる、良い医師（かかりつけ）を持つ“医者選びも寿命のうち”、足るを知る、無いものねだりをしない、競争心を減らす、去るものを追わない、過度に安静にしない等々です。

老いは病気ではありませんが進行性であり気力体力は必ずおとろえます。また前途には予期せぬ人生の重大事、「個人的」には病気、離別、死別、経済的困窮、「生活環境」では温暖化、PM2.5、PFAS、マイクロプラスチック（人工物）に晒され、「社会的」には格差社会、高物価、医療費高騰、災害、戦乱、感染症の猛威などが待ち構えています。この厳然たる現実をあえて前提として受け入れたうえで残された日々を機嫌よく生きましょう。

私からの具体的な提案です。曾田文庫を含め益軒ゆかりの地を訪れるのは如何でしょう。「養生訓」を



ふれあいの里からの展望

場所 糸島市  
一口メモ 車のときは、ふれあいの里に駐車する。林道Bの方は道幅が狭い。

黒い岩盤には多数の断層があり、その間を縫って流れ落ちる幾筋もの水は、さすがに白糸のようだ。滝のそばの「白糸の滝ふれあいの里」に駐車場、トイレ、飲食店がある。

休憩所付近から糸島半島の山と平野、能古島、宗像四島の風景など展望できる。6月下旬頃のアジサイの花、晩秋の紅葉も見応えがある。帰りは上つて来た道をバス停まで戻る。

## 今月の街の行事予定

## 西陵公民館 ☎092-891-6342

## 楽しく学ぼう手話+音楽!!

サックスあり、バイオリンあり、手話歌ありの豪華で分かりやすい福祉に関わる時間を、是非体験してください(〆〆)／

日時 7月6日(月)13:30~15:00

場所: 西陵公民館 講堂  
内容: 手話歌・サックス  
+バイオリン演奏・手話歌  
対象: どなたでも

ミニバイオリンが登場します! 乞うご期待!!

演奏者: 野中真由美(音楽療法士・サクソフォン奏者・他)  
堤麻衣子(バイオリンリスト・声楽家・他)

申込先: 西陵公民館 (☎891-6342)

## 《シネマせりょう》

## 「シンドラーのリスト」

日時 7月21日(火)13:00~16:20

第二次大戦下のポーランドを舞台に、ドイツ人実業家オスカー・シンドラーが約1200人のユダヤ人を雇用し、絶滅収容所送りから救おうとする実話を描いたドラマ。ホロコーストに関する映画の代表的作品として知られている。アカデミー賞最優秀作品賞はじめ7つのアカデミー賞を獲得。長い映画です(3時間15分)。

場所: 西陵公民館 講堂  
定員: 予約先着30名



## 健康講話

《テーマ》 不安を安心に変える認知症講座  
～大切な方を支えるために～

と き 令和8年7月25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 介護老人保健施設「西寿」  
デイケア主任 中島豊隆(作業療法士)  
介護主任 篠原千裕(ケアワーカー)

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 ☎0570-09-1331(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        |    |       |       | 山本    |       | 山本                   |
| 内 科        | 呼吸器内科           | 原田 原田(15時まで) | 高野 高野      | 高野      | 原田 川床     | 和田 | 原田 高野 | 渡辺 高野 | 渡辺 石津 | 渡部    | 渡辺(1・3・5)<br>高野(2・4) |
|            | 呼吸器内科<br>睡眠時無呼吸 | 國武 國武        | 國武 國武      | 國武      | 國武(1・3・5) | 國武 |       |       | 國武 國武 |       |                      |
|            | 消化器内科           |              | 安藤(文)(予約制) | 宮本      | 宮本        |    | 宮本    |       | 安部    |       |                      |
|            | 循環器内科           | 大園 大園/松尾     | 藤井 松尾      | 松尾      | 藤井        | 松尾 | 小牧    | 松尾    |       |       |                      |
|            | 糖尿病内科           | 下田           | 井野 下田      | 下田      | 下田        | 宮崎 |       | 井野    |       |       |                      |
| 脳神経内科      | 緒方              |              |            |         | 入江        |    | 緑川 緑川 |       |       |       |                      |
| 呼吸器外科      |                 |              |            |         |           |    |       |       |       |       |                      |
| 乳腺外科       |                 | 安部           | 安部         |         |           | 安部 |       | 安部    | 非常勤   | 非常勤   |                      |
| 外 科        |                 |              | 非常勤        |         | 中垣        |    |       |       |       |       |                      |
| 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       |                 | 非常勤          |            | 非常勤     |           |    |       | 非常勤   |       |       |                      |
| 皮膚科        | 寺脇              |              | 寺脇         |         | 寺脇        |    | 寺脇    |       | 寺脇    |       |                      |
| 眼科         | 非常勤             |              | 非常勤        |         |           |    |       |       | 非常勤   |       |                      |
| 耳鼻咽喉科      | 非常勤             |              |            |         |           |    | 非常勤   |       | 非常勤   |       |                      |
| 婦人科        | 安藤/坂井           | 安藤/坂井        | 安藤/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。

※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 ☎0570-09-1331までおたずね下さい。(一覧表もございます。)

## スタッフ募集

仕事内容 巡回健康診断の看護師業務

\* 検診バスに乗り、事業所に出向いて健康診断を実施。

\* 採血、血圧、検尿、心電図等の測定。

■雇用形態: パート労働者 ■必要な免許・資格: 看護師・准看護師いずれかの免許・資格所持で可

■賃金(時給): 正看護師 1,300円 准看護師 1,100円

※処遇改善手当、ベースアップ手当 勤務時間に応じて支給

■通勤手当: 実費支給(上限あり)

■就業時間: 概ね6:00~18:00の間で1事業所につき3~5時間程度。週1日からの勤務も可能です。

■加入保険: 労災

一緒に働きませんか



## 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  
(事業所個別番号)

☎0570-09-1331・FAX 092-881-1333  
<https://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。