



MY HOME DOCTOR

生きがい



散歩道

宮地嶽神社「光の道」

宮地浜から宮地嶽神社へと一直線に伸びる参道に夕陽が重なる「光の道」。この現象は年に2回、2月下旬と10月下旬にのみ見られ、天候により左右されるという点も奇跡の絶景といわれる理由のひとつ。生涯忘れられない景色のために、何度も足を運ぶ人も多い場所です。



健康随筆

サリン被害を乗り越えて

小川 剛司
おがわ たかし



平成7年3月20日、いつものように地下鉄に乗り仕事に向かっていたのですが、気がつけば地下鉄サリン事件の被害者となっていました。私の隣にいた乗客は命を落とされました。その後サリン特有の後遺症に悩まされ、緊急搬送されることもありました。身体的な被害だけではなく、化学兵器に襲われた事による世間からの偏見もありました。サリンにより身体を傷つけられただけでなく、心も傷つけられてしまった被害者を間近で見るにつけ、心を傷つけられた人々を何とかしなくてはという思いが、私を心理カウンセラーへの道へと後押ししました。

私自身も今後の自分自身にどの様なことが起きるのか、その恐怖を強く感じていました。サリンの被害に遭ったという事実は決して変わることはありません。そしてこの事実は心の大きな負荷となって将来に繋がってきます。心身の不調から逃れられない状況の中で、一筋の光明となった考え方に会えることが出来ました。「起こった事実は変わらないが、その意味は自ら変える事が出来る」というものでした。サリン事件に遭った当時は、自分の不幸を恨み、将来の不安にさいなまれていました。ところが、その意味を変えることにより、サリン事件から生還して、消えていたかもしれない命をもらったことは、自分に新たな使命が与えられた気がしました。傷ついた心の回復や絶望の淵にいる人に手を差し伸べる、そんな人に少しはなれた様な気がしています。

(心理カウンセラー)

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。

中の活動、散歩や体操などが改善に有効です。

物盗られ妄想は記憶そのものが抜け落ちるため「誰かが盗んだ」と思い込む症状です。否定や説得は逆効果で、不安を受け止め、一緒に探す姿勢が大切です。物の定位置を決めたり、本人が自分で見つけるよう誘導する事で安心につながります。

予防・改善には、難しい課題より「簡単な計算を繰り返す」ほうが脳の活性化に効果的です。20～30分のウォーキングなどの有酸素運動も海馬を刺激し、ストレスや睡眠の改善につながります。歩きながら草花を見て心が動く体験を加えると、さらに脳への良い刺激になります。知的活動や手先を使う趣味も前頭葉を活性化し、楽しく続けられる点で有効です。

西寿では、脳への刺激を日常に取り入れるため調理活動を実施しています。食べたいものを選ぶ、買い物に行く、下ごしらえや盛り付けをするなど、五感を使いながら自分で決めて進める工程が記憶と感情を結びつけ、エピソード記憶を呼び覚まします。単に食事を提供するのではなく、利用者自身が「選ぶ・作る・味わう」体験を重ねることを大切にしています。また、役割づくりも重要です。残っている力や得意なことを日常の

「お仕事」としてお願いすることで「自分は必要とされている」という実感が生まれます。夕方に不安が強まる方には、水やりや食器拭き、折り紙などの作業を任せることで安心感と存在意義を感じられる時間をつくっています。



認知症の方は「分からなくなった人」ではなく、不安や戸惑いの中で必死に生きておられます。周囲の不安も感じ取っています。だからこそ、気持ちを否定せず寄り添うこと、ご本人の思いや希望を聞き、置いてけぼりにしない関わりが求められます。できなくなったことではなく、今できることに光をあて、ともに尊厳をもって暮らせる安心の地域を創っていきましょう。

2026
第22回

病院フェア

開催
案内

日程：令和8年11月7日(土)

時間：10:00～15:30

場所：正面玄関前・3階食堂・会議室など



内容：健康講話、介護保険相談・用品展示、セラピー
ティック・ケア、健康相談・糖尿病教室・肺年齢測定など
食品(露店)、射的、ステージイベント、くじ引き大会

※雨天決行！<雨天時、ステージイベントは中止>

※都合により内容が一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。



宗像四塚連峰の最高峰の孔大寺山。その昔、修験道の山として栄えたと伝わる。山腹に孔大寺神社があるので山歩きがてら足を運んでみる。
JR「赤間」駅から西鉄バスに乗り「池田」バス停で下車。開けて舗装されたゆるい坂を北へ上る。交点①は右へ。正面に孔大寺山が見える。分岐①をそのまま進むと孔大寺神社。選択所に着く。バス停から30分程。車のときはここに駐車しても



孔大寺山(四塚連峰の左から2山目)

孔大寺神社の林

ふくおかの
自然探訪

体験活動協会 FEA 理事長
谷 正之

その94

不安を安心に変える認知症講座

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)

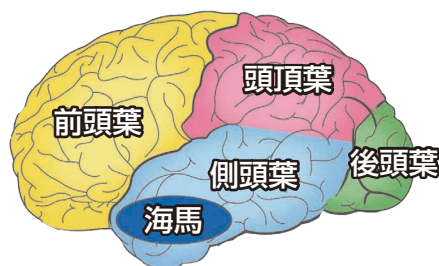
日本では高齢者の約8人に1人が認知症、予備軍のMCIを含めると3～4人に1人に達すると推計されています。独居高齢者の増加や老老介護、社会的孤立など、地域での見守りが欠かせない状況です。認知症は誰にとっても身近な課題であり、正しい知識を持つことが不安を軽減する第一歩となります。

認知症にはいくつかのタイプがあります。最も多いアルツハイマー型は記憶を司る海馬が萎縮し、新しい

ことが覚えられなくなるのが特徴です。初期は気付かれにくく、記憶の引き出しが徐々に失われます。脳血管性認知症は脳梗塞や脳出血が原因で、障害部位によってできることとできないことの差が大きく「まだら認知症」と呼ばれます。レビー小体型認知症は実際にはいない人や動物が見える幻視が特徴で、症状の波が大きく、手足の震えや足のすくみなどパーキンソン症状が出ます。前頭側頭型認知症は前頭葉・側頭葉が萎縮し、比較的若い世代に多く、物忘れより性格の変化や社会的行動の異常が先に現れます。

認知症の症状は「中核症状」と「周辺症状」に分かれます。中核症状は脳の機能障害によるため治療は困難ですが、周辺症状は環境や関わり方で改善が見込めます。

脳の役割と障害による代表的な症状



前頭葉(理性)

感情、計画力、判断力を司る。
 怒りっぽくなる、
 段取りが悪くなる、
 衝動的になるなどの
 状態が現れる。

海馬(記憶)

新しい情報を一時的に脳に留める司令塔。
 アルツハイマー型で最初に萎縮。新しい出来事が覚えられず、何度も同じ事を聞く症状が出現。

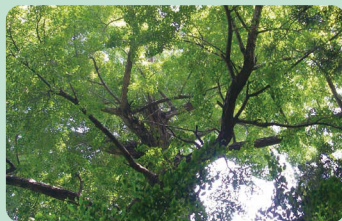
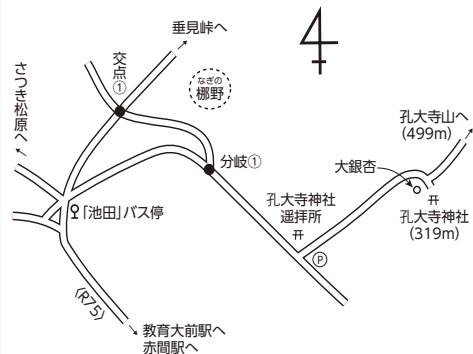
側頭葉・頭頂葉・後頭葉

言葉の理解や意味の処理を行う。
 ▶ 会話が噛み合わない
 空間認知や身体の位置感覚を担当。
 ▶ トイレの場所が分からない
 視覚情報の処理を司る。
 ▶ 視野が狭くなる

記憶障害では新しい情報を取り込む「記録」が働かず、経験そのものが記憶として残りません。食事をした事実が抜け落ち、「さっき食べたでしょ」と言われても本人には体験が存在せず、不安や混乱につながります。

見当識障害は時間→場所→人間関係の順に進行し、季節や年齢が分からなくなることから始まり、慣れた家でも迷いやすくなり、最終的には家族の顔や関係性まで分からなくなることがあります。当施設ではトイレなどの表示を大きな文字やイラストで示し、迷いや失敗による自尊心の低下を防いでいます。

睡眠障害は体内時計が乱れ昼夜逆転や不眠が起こりやすくなるため、朝の光、日



孔大寺神社大銀杏

場所 宗像市、遠賀郡岡垣町
 一口メモ 孔大寺神社から30分ほど上ると孔大寺山に行けるが展望は得られない。

いいが数台しかとめられない。
 ヒノキ並木を過ぎると長い石段が続く。遙拝所から30分位で孔大寺神社に到着する。トイレはあるが仮設で老朽化している。初夏にはフタリシズカの花を見かける。
 神社の周辺は自然木となり、とくに「孔大寺神社大銀杏」は県の天然記念物に指定されている。帰りは来た道をバス停まで引き返す。

今月の街の行事予定

西陵公民館

☎092-891-6342

西陵校区文化祭

西陵シニア塾

10月17日(土) 10:00~16:00

(旧舞・おどりクラブ・フラ・ヘルマンハーブ・ダンス・手話)

☆サークル作品展 10:00~16:00

☆サークル発表会 13:30~16:00

10月18日(日) 10:00~16:00

☆西陵高校管弦楽演奏 11:00~

☆フリーマーケット・飲食コーナー

(炊き込みご飯・焼き菓子等・ハンドメイド作品)

☆ハロウィンお菓子

(先着70名 乳幼児から小学生まで)

「パパちゃんのジジ(時事)放談
~旬のニュースをやさしく解説~」**日時 10月23日(金) 13:30~15:00**高市政権の今後、福岡市長選の行方などを
中心にお話します。講師：馬場 周一郎(元西日本新聞社・
総理官邸担当記者)

場所：西陵公民館 講堂

定員：30名

申込先：西陵公民館 (☎891-6342)

健康講話

《テーマ》触って納得! 乳がん早期発見の
ための『ブレストケア』新常識と き **令和8年10月24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 医療法人西福岡病院 乳がん看護認定看護師 松下 真美子

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		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) 高野(2・4)
	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		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	松尾 当番医		松尾		
	糖尿病内科	下田	井野 下田			下田	下田		井野		
	脳神経内科	当番医			当番医		当番医				
呼 吸 器 外 科							当番医 当番医				
乳 腺 外 科		安部	安部			安部		安部	当番医 当番医		
外 科			当番医		中垣						
整形外科	高比良		高比良		高比良		高比良		当番医 当番医		
泌尿器科		当番医		当番医				当番医			
皮膚科	寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		
眼科	当番医		当番医						当番医		
耳鼻咽喉科	当番医						当番医		当番医		
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。)

お友だち登録
お願いします

公式 LINE はじめました

登録はカンタン!!

こんな情報をおとどけします

診療・休診の
おしらせ病院からの
ご案内予防接種の
ご案内イベント等
のご案内スマートフォンでQRコードを読み取って
「友だち追加」するだけ!

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。