

ほすぴたる

発行日

平成 16 年 4 月

第 45 号

発行責任者

医療法人 聖峰会

理事長 鬼塚俊一

地域のために 地域とともに

～あふれる愛・限りない夢・燃える心・かけがえのない生命～



▲ 撮影：病歴管理室 堤 康英

② 「私の健康法」
J A にじ 常務理事 中野 義信 さん
「開放型病院登録医療機関の紹介」
竹下胃腸科内科医院

③ 「地域の企業紹介」
株式会社 郷原組

④ 「グルメな店」
cafe たねの隣り

⑤ 「田主丸中央病院リハビリテーションのご案内」
「いきいきQ & A」
健康に生きていくための食事

⑥ 「新常勤ドクター紹介」
整形外科 小林 達樹

⑦ 「グループホームひまわり 3号館」
オープンのお知らせ

⑧ 「必見(第19回)食の回覧板」
スパイスとハーブ③





JAにじ 常務理事
中野義信さん

「楽しく暮らしたい、幸福に生きたい」これは万人の希望することだと思えます。しかし、具体的にになると、幸福の尺度は各人で違ってくるのではないのでしょうか。基本はまず、健康であることから出発すると思います。

私は二十歳の時、職場の定期検診で肺結核と診断され、一年間の入院生活を田主丸中央病院で過ごりました。当時はご迷惑をおかけしましたが、入院により多くのことを学ぶことができ、人生の中では決してマイナスではなかったと思います。

好きな言葉に「喜働」があります。喜んですんで働くことです。入院中に見舞いに来ていただいた上司に、入院と仕事とどっちが良いかときかれました。入院してみてもはじめて、健康であること、仕事をさせていただくことの有り難さがわかるものです。以来、どんなに忙しくとも、きつい

とか苦しいかと思ったことはありません。入院中に迷惑をかけたJA、励ましていただいた多くの方へ仕事を通じて恩返しをしたいと思ってきました。健康管理では、人間ドックを三十歳頃から受診しており、現在は指定病院であります田主丸中央病院を利用させていただいています。

JAの中では、会議等が多く身体を動かすことが比較的少ないものですが、健康づくりのため、十年程前から朝の散歩を行なっています。散歩を続ける方法として、朝刊の配達をお願いせず、自分で毎朝、新聞店に取りに行っています。さらに、三年前からある事がきっかけで、歩くコースを浮羽稲荷神社参拝に決めました。約三百の階段があり、夏場は下着も汗びっしょりとなるので、シャワーを浴びての出勤は気持ち良くさわやかです。お陰様で三年間、雨の日も風の日も欠かさず続けられたのも、健康であるからと感謝しています。

平成七年からは、夫婦で山登りを始め、月一回以上を目標にしています。現在通算百二十八回を数えることができました。これもまた、二人とも元気でなければ続けることは出来ません。これからも健康に留意し、地域、社会のために少しでも役に立てたら幸福と思っています。

開放型病院登録医医療機関の紹介

竹下胃腸科内科医院



《院長先生へのQ&A》

簡単に先生の略歴を教えてください。

平成七年より福岡大学筑紫病院消化器科内科勤務。途中で、同大学救命救急センター、芦屋町立病院内科を経て、平成十五年四月より帰郷し、父の跡を継ぎ夫婦で開業しています。

日頃のご診察のなかで、最近気になっていることは何ですか？

近年、当地域でも胃癌と肩を並べる勢いで、大腸癌が増えています。状態があるにもかかわらず、放置されている方が多いようです。中には、大腸検査がきついなという思い込みで受診が遅れることもあり、日頃の診療の中で気になっていきます。

患者様とのふれあいのなかで一番うれしかったことは何ですか？

癌が比較的早い段階で見つかり、手術を受けられた患者さん

者さんが、その後も元気に通院し、旅行やゴルフのことなど、外来で楽しく話をされていかれる時は、大変嬉しく思います。今後の抱負等お話ししていただけますか？

一人ひとりの患者さんに分な時間をもって診療し、患者さんが気軽に相談できるような医師でありたいと思います。また、消化器科医としては、診断はもちろんの事、患者さんに苦痛のない胃・大腸検査をこれからは心がけていきます。



住所：田主丸町大字田主丸237
電話：0943-72-3007
FAX：0943-72-3675
院長名：竹下 宗範・優子
診療時間：月曜～土曜
(日曜日は午前中のみ診療)
8:30～18:00
休診：木曜日・祝祭日
診療科目：内科・胃腸科・消化器科・循環器科・呼吸器科・放射線科

地域の企業紹介

株式会社 郷原組

今年で創業八十二年を迎える地元の老舗建設会社でありながら、国際的な品質マネジメントシステムを構築していると認証される「ISO9001」を取得するなど、明日への努力を怠らない郷原組を紹介します。

成り立ち

創業は一九二二（大正十一）年で、祖父が現在地で建設業を始めました。恭彦氏の父親・恭助氏（現会長）が引き継ぎ、二〇〇二（平成十四）年に恭彦氏が代表に就任しました。

土木建築業ですが、土木が九割を占め、なかでも道路・砂防・河川工事を得意としています。建設業界は公共工事の大幅減で苦しん



でいますが、浮羽郡内には未整備な道路が多く、耳納連山にも砂防ダム工事が必要なことから、同社はそれらの工事を受注し、収益を確保しています。

建築工事では、JAの園芸流通センター（共同企業体で受注）や浮羽工業高校改修工事などが実績としてあります。

経営方針

「誠実、忠実、堅実」が同社の社訓です。誠意を持って顧客の要求に従い、より良い製品をつくり上げることを方針とし、堅実な経営を続けてきました。

「特に重視しているのは安全です」と郷原社長。急傾斜地での砂



三日谷川砂防工事

防ダム工事のように、危険と背中合わせの現場が多いので、毎朝の朝礼時でも、徹底的に安全に心掛けるように注意しているそうです。

新規事業

郷原恭彦氏が社長就任と同時に挑戦したのが国際化標準機構による国際規格「ISO9001」です。サービスを含めて、国際的な製品を生み出す品質マネジメントシステムを構築しているかどうか問われ、「顧客信頼度・満足度を向上させ、併せて社内体制の強化につながります」と郷原社長。

同社は社員一丸となつて取り組みが実り、二〇〇二（平成十四）年十一月に認証を得ました。浮羽郡内の建設業界では最初だったそうです。

「将来に向けた大きな布石の意味もあります」と郷原社長。平成十七年度の久留米市との合併を考えれば、業者数は激増し、競争は一段と熾烈になることが予想されます。同市内の有力企業と競争するにも、「認証を得ていない」と、同じ土俵に立てない」という危機感があったのです。

社員に期待すること

「社員一人ひとりが技術力を向上させると同時に、土木施工管理

社名	株式会社郷原組
代表取締役	郷原恭彦
住所	浮羽郡田主丸町大字志塚島441-1
TEL	0943-72-2454
FAX	0943-72-1092
創業	大正11年
業種	土木工事、建築工事
従業員数	20名
資本金	4,500万円

技士のような資格を取得してもらいたい」と期待する。資格取得は顧客の信頼度を増すだけでなく、社会的な評価にもつながっていきます。「いまは丁寧に確実に施工することが求められています。そのためにも、技術力の研鑽は不可欠です」と郷原社長。

今後の目標

先述しましたが、「あくまでも安全第一が最優先です」と強調されます。山中の道のないところに道をつくり、岩場のゴツゴツしたところにもダムを築く仕事です。「みんなが無事に帰ってくる姿を見ると本当に安心します」との言葉に、社員を思う郷原社長の人柄が偲ばれます。

グルメな店

cafe たねの隣り

浮羽町の山里にひっそりとたたずみ、まるで隠れ家のようなお店です。店内にはゆったりとした時間が流れ、落ち着いたひとときが過ごせます。ぜひ癒されたいという方必見のカフェ「たねの隣り」をご紹介します。

「たねの隣り」の歴史
今回ご紹介する「たねの隣り」の下には「葡萄の家」があります。



季節料理のお店で、十六年前にできました。この「葡萄の家」の斜め上に七年前、「くらしギヤラリーぶどうのたね」ができました。暮らしを豊かにする器や織物などをたくさん展示販売しています。

この「ぶどうのたね」の隣りに、「少しくつろげる場所がほしいね」との話が持ち上がりました。そこでカフェをつくることにし、「たね」の隣りにつくるのだから、店名も「たねの隣り」に決めたそうです。

「浮羽町は葡萄の産地です。葡萄を種から育てるように、私たちもお客様と一緒に種から育てていきたい」と田中博史オーナー。種から育ち、話しの種となり、地域の種に育つていこうという思いが「種」に込められています。



人気商品

人気メニューはランチ「隣りのごはん」。大きなバスケット一杯に盛られた小鉢は、品数豊富でボリューム満点です。季節ごとに小鉢のメニューが変わるのも魅力で、千六百円で十分な満足感が得られます。

そのほか、四十五種類のスパイスと豆乳を使った薬膳カレー、たねサンドセット、デザートセットなどが人気です。

料理だけでなく、もうひとつ人気を呼んでいるのが店内空間。古い民家風のがっちりした柱と梁が店内の大きな空間を支え、落ち着いた雰囲気を生み出しています。

前方の壁面は大きなガラス面となっており、開放感たっぷりです。広々とした農園風景が楽しめられます。大きな開口部の外側は半屋外



の縁側と
なってお
り、炬燵
やテーブル
が置かれ
ています。
「縁側で
寛いでほ
しい」と
いう熱

い思いが込められています。民家の移築ではなく、新築です。営業を開始して二年三ヵ月あまり、今では口コミでお客様が大量にや北九州からも来られます。

目標

「お客様にゆったりと寛いでもらえる店になることが何より先決」と店長は強調されます。「お食事もカフェもギヤラリーも楽しめます。どうかゆったりしたひとときを過ごして下さい」（オーナー）。

住所：浮羽町流川428
TEL：0943-77-6360
営業時間：10：00～夕暮れ
休　　み：盆、正月のみ
駐　　車　　場：有り
《メニュー》
ランチ・隣りのごはん... ¥1,600
たねサンドセット..... ¥ 900
薬膳カレー..... ¥1,100
デザートセット..... ¥ 900

田主丸中央病院リハビリテーションのご案内

当院は日常生活動作の獲得を目標に、発症早期から在宅に至るまで、医師・療法士・看護師・介護士・医療相談員等の多職種が情報を共有しながら一貫したケアを提供することで、障害を持ってもしっかりと楽しく生活できるようご本人・ご家族のお手伝いをしています。

【リハビリ診療の流れ】

発症

脳卒中
骨折・外傷
その他で入院

急性期リハビリ

ベットサイドから開始し
体力低下や関節の拘縮予
防に努めます。

回復期リハビリ

全身状態が安定したら回復
期病棟へ移り、集中したり
リハビリを行います。

維持期リハビリ

日常生活能力の維持と
活動性の向上を目的と
した訓練を行います。



病棟での訓練風景



調理訓練場面



訪問リハビリやパワーデイケア・痴呆デイケアで在宅での生活が維持できるように日常生活訓練や環境調整を行います



《体格指数 (BMI) の求め方》

体重 (kg) ÷ 身長 () ÷ 身長 ()

《判定基準》

体格指数 18.5 未満 = やせ

同 18.5 ~ 25 未満 = 正常

同 25 以上 = 肥満

《標準体重の求め方》

身長 () × 身長 () × 22

《摂取カロリーの求め方》

標準体重 1kg に 25 ~ 30Kcal / 日

【A】健康に生きていくためには第一に自分の適性体重を知り、日々の活動に見合った食事をしなくてはなりません。体格指数 (BMI) で太りすぎ、やせすぎをチェックしてみましょう！

Q

健康に生きていくための食事の仕方・カロリー等を教えて下さい。

いきいき Q&A

本紙では、読者の皆様と本紙を結ぶためにハガキ (読者アンケート) を添付していただきます。今回から、そこに寄せられた声に、当院の医師、専門家が答えする「いきいきQ & A」コーナーを新設します。皆様も奮ってご応募ください。

体重が重いだけではなく、体脂肪の量が増えすぎた状態を肥満といいます。肥満になると体調を崩しやすく、糖尿病をはじめとする生活習慣病なども引き起こすため、定期的に体重を量って、ほどよい体重を保つことが大切です。

また、年齢を重ねると普段の活動量や運動量が減り、さほど食べていないのに太ってしまうケースもあります。年齢や環境に合わせた食生活と適度な運動で、肥満を防ぐようにしましょう。

無理なダイエットは健康によくありません。食事制限によって栄養不足になったり、疲れが抜けにくくなります。自分の適性体重を知っておくことが大切です。

【健康の為の食事のポイント】

バランスのとれた食事を心がけましょう。望ましい組み合わせは、

ごはん+おかず (肉・魚)+野菜の一品 (+汁物)

ごはん、麺料理など主食一品に

偏った食事はしない様にしましょう。

脂の多い肉、魚より脂の少ない赤身肉、白身魚を選ぶようにしましょう。

揚げ物や油料理は控えましょう。

野菜、海藻、きのこはたっぷりとりましょう。

味付けは薄味を心がけましょう。

食事はよくかんでゆっくり食べましょう。

新

最新！
「異常のない」腰痛について

整形外科

小林 達樹



「異常のない」腰痛について

まだまだ未熟者の自分が説明をするなど大変恐縮なのですが、これが皆様の今後の生活の上で少しでもお役に立てれば幸いです。

腰痛は日本での労災認定が年間六千件を超える程の、現代人の最も多い訴えの一つです。腰痛の病態の種類として、椎間板ヘルニア、すべり症、脊椎腫瘍等の脊柱とその周辺組織に由来するもの、尿管結石、子宮筋腫等の脊柱以外の臓器に由来するもの、脊柱以外に由

《プロフィール》

昭和四九年四月八日生 ○型
(出身) 熊本県八代市 (現住所) 浮羽郡田主丸町大字益生田
(専門分野) 整形外科
(略歴) 平成六年三月久留米大学附属高等学校卒業、平成七年四月福岡大学医学部入学、平成十三年三月同学部卒業、平成十三年五月同大学整形外科入局
(性格) 短気、のん気、損気…
(趣味) スポーツを観る(自分で動くのも好きです)、音楽を聞く(自分で楽器を演奏することは出来ません)、食、寝る、遊ぶ…
(当院での抱負) 未熟者ですが皆様のお役にたてるようにながらばりますので宜しくお願いいたします。

来するものがありますが、詳細は難しいので、ここでは割愛します。

自分がこの場で申し上げたいのは、腰痛の原因は椎間板の損傷・障害という生物学的な要因だけでなく、多様な因子、特に心理的、社会的因子が腰痛の悪化や治療の長期化に深く関与していると近年言われ出したことです。従来は、腰痛に対して椎間板損傷等の解剖学的損傷を探し、それを矯正する手段を見つける事に医師達は腐心してきました。

だから、X線・MRI等で異常がない場合、「別に大したことないですよ。」などと言われ、湿布等を渡されるが腰痛は全然治らない。この医者は何もしてくれない・・・こんな経験をお持ちの方は少なくないと思います。この場合、多くは腰部の解剖学的な障害のみで腰痛が生じていると考え、患者さんの心理や社会的側面に対する配慮

が十分されていないことに問題があります。

解剖学的に明らかでないからその人の腰痛は大した事はないと軽んじてはいけません。腰痛による機能障害がその人の仕事上の能力低下につながり、それによる社会的不利がその人の幸福度や人生の満足度の重大な弊害となります。

だから腰痛で悩む人の社会的な背景を知り、生活上どんな障害があるかを知ります。私達医療側の介入により、患者さまや社会により大きな利益をもたらせる手段を検索します。それが今後の腰痛治療に必要なと考えます。

残念ながら、近年腰痛の苦しみがあっても、病院等の医療機関を訪れる患者さまは必ずしも多くなく、他の手段による解決を第一選択と考えている方が多いようです。腰痛でお悩みの方はどうぞお気軽に病院においで下さい。腰痛の痛みや苦しみが少しでも緩らぐよう、最大限の努力を行う所存です。

小林先生外来診療日

月(午後)・土(午後)

(上記以外も出勤しています)

(ただし水曜日以外)



グループホームひまわり3号館



入居者募集中!



医療法人聖峰会（田主丸中央病院）の痴呆性高齢者グループホーム「グループホームひまわり3号館」が四月十七日、浮羽郡吉井町大字福益にオープンします。聖峰会としては田主丸町のひまわり1号館、善導寺町の同2号館に続く3番目の高齢者施設です。3号館は建物全体が光に溢れています。現在、入居者を募集しています。是非一度、ご見学下さい。

吉井町に 四月オープン

グループホームとは
自分の家のように、自由に自分らしさを保ちながら、安心して暮らせる住居です。共同生活を送ることで話し相手もでき、さらに、庭いじりや畑なども楽しめる園芸施設があります。
生きがいをもって生活できるように、スタッフ一同、心を込めてお世話をさせていただきます。



**Q.どんな方が入居
できますか？**

A.要介護認定を受けておられる方で、家庭での介護が困難な方、最近、物忘れがひどくお困りの方など、おおむね身の自立ができており、共同生活を送ることに、特に支障のない方です。



グループホームひまわり3号館

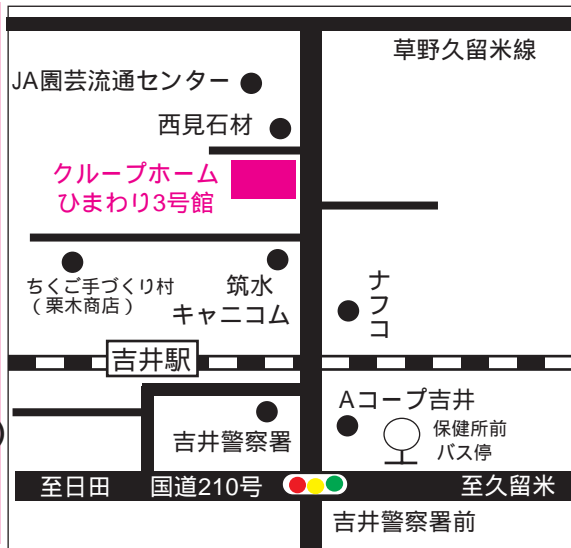
住所・福岡県浮羽郡吉井町大字福益121-2

TEL・0943-76-4520 FAX・0943-76-4521

お気軽にご相談・お問い合わせ下さい!

お問い合わせ先

医療法人 聖峰会 介護老人保健施設
(田主丸中央病院) サンライフ聖峰(担当 鎗水)
TEL 0943-72-3446





セリ…春の七草の一つであるセリは、春を告げるスパイスとして知られています。特有の芳香とすかな苦味は春の季節を感じる事ができます。ビタミン、鉄、繊維質が豊富で、古来より健胃整腸剤として利用されています。

《スパイスとハーブの話》
スパイス（香辛料）とハーブ（香味野菜）の区別はさまざまで、一般的に、スパイスとは植物の部位を乾燥させたもので、快い芳香と刺激を持ち食品の香味を増し、嗜好性と刺激性を持っています。ハーブは、野菜の一種とされ、原則として生で食べられます。一般的によく使われているものをアイウエオ順に紹介しています。今回は最終回です。

必見 (第19回)
食の回覧板
スパイスとハーブ

三回に分けて連載しましたが、日々の料理のヒントにしたり、ハーブテイのひとときにご利用していただけたら幸いです。



パセリ…最もよく栽培されているハーブのひとつで、もっぱら料理の彩りとして利用されています。豊富な鉄分とビタミンを持ち、利尿作用、血液浄化作用などがあります。



バジル（バジリコ）…ハーブの王と言われています。甘い芳香とかな辛みがあり、イタリア料理などのトマトによく合います。ピザソース、ソーセージ、ドレッシング用スパイスなど多様に用いられます。

医療法人 聖峰会

URL: <http://www.seihoukai.or.jp>
E-mail: voice@seihoukai.or.jp

救急指定・労災指定・更生医療指定
田主丸中央病院

〒839-1213 福岡県浮羽郡田主丸町大字益生田892
TEL.0943-72-2460 FAX.0943-72-3293

田主丸中央病院 健康管理部（人間ドック）
TEL/FAX.0943-72-2727（予約も可）

健康科学センターサンヘルス聖峰
TEL/FAX.0943-73-3498

介護老人保健施設 サンライフ聖峰
短期入所療養介護
TEL.0943-72-3446 FAX.0943-73-3465

田主丸町在宅介護支援センターひまわり
TEL.0943-72-3493

ひまわりケアプランサービス
TEL.0943-72-3493

通所リハビリテーションデイケアセンターひまわり
TEL.0943-72-3446

通所リハビリテーションパワーデイケア 燦フラワー
TEL.0943-72-2460（内線557・558）

痴呆老人デイケア「さんぽ」
TEL.0943-72-2460（内線516・518）

精神科デイケア
TEL.0943-72-2460（内線324・325）

痴呆性高齢者グループホームひまわり館
TEL.0943-72-9512 FAX.0943-72-9513

痴呆性高齢者グループホームひまわり2号館
福岡県久留米市善導寺町飯田1393-9
TEL.0942-23-3662 FAX.0942-23-3663

ひまわり 訪問看護ステーション
福岡県久留米市善導寺町与田153-7 川端コーポ1階
TEL.0942-47-6006 FAX.0942-47-6123

訪問介護ひまわりホームヘルパーステーション
TEL.0943-72-3564

救急指定 聖峰会マリン病院
労災指定
福岡市西区小戸3丁目55-12
TEL.092-883-2525 FAX.092-882-3323