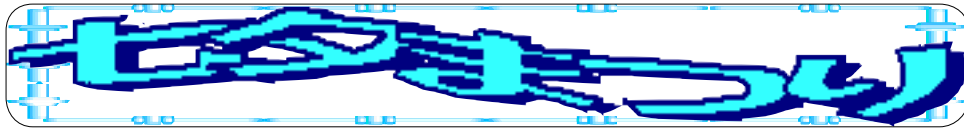


はなだより

8月号

【発行】
 木村脳神経・外科内科
 広報委員
 新井・岡本・篠原
 田川・中村・末田



七夕

7月3日

病棟廊下にて七夕の飾りつけを行いました。

入院中の皆様にも、短冊に願い事を書いていただきました。

皆様の願いがとどきますように



リレーエッセイ

第1弾

広報委員の新井です。広報誌も4号となり、継続企画としてリレーエッセイを始めたいと思います。第1回目となる今号は当法人の木村 練 理事長にお願いしました。

有料老人ホーム沙羅樹館について

理事長 木村 練

「祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響あり。沙羅双樹の花の色、盛者必衰のことはりをあらわす。」日本を代表する古典、軍記物語冒頭の著名な一節であります祇園精舎は、中天竺舎衛国に建てた寺であり、沙羅双樹は、釈迦入滅の折、沙羅の林（日本で言う夏椿の林）が二本のみ白色に変じたという、釈尊といえども人間は人滅即ち死を免れぬ人生の無常を書き記しています。その後「おごれる人も久しからず、唯春の夜の夢のごとし、たけき者もついにはほろびぬ、偏に風の前の塵に同じ」と続いています。

思い上がって勝手な振る舞いをしている人も、元気で今をときめいている人も、壮強で健康で元気一杯の人も、栄耀栄華を誇った人も、いずれ滅亡の運命にさらされる運命にある。と書きしるしています。人生はかざられた命。定められた時間であり、いつかはほろび、衰え死に向かう運命をもってあります。私は木村脳神経外科を開業し三十余年、医療をもって人の死をできるかぎりおしとどめようと思っておりました。またそれが可能とも考えておりましたが、それは不可能なことを学びました。十一年前、安心して老後を過していただくことができるようにと、尚齒堂（高齢者を思いやり、いたわる施設）と、老人保健施設を設立しました。厚生労働省の政策に従った老健施設は何とも中途半端で、痛み衰え不安を抱えた高齢者が安心してらせる場所にはなりません。より安心して終のすみかとしてらせる、全個室、ユニットケアの特養が理想的施設としてまめ舎を設立しました。しかし、現場を知らない監督管理を行う国保・市の担当者様々の規制は、私の理想とするものとはあまりに解離しました。人生でいえば林住期となり自分の生の決算を静かに見守る年代に入りながらも、不遜にも国や県や市など行政が口出しできない施設を思いどおりに作ってみたいと思ったのです。その現実が、沙羅樹館となる様に願っているところです。

自分の一生が世の為、人の為になることが出来れば、私の人生は大成功だったと考えています。全職員の皆様に全面的な協力をいただき、至らぬところは数多くありますが、理想の施設を築き上げたいと思っております。

最後に私の好きな言葉

『富貴にして淫せず貧賤にして楽しむ。男児此に到らば 是豪雄』

程 明道

自反而縮雖千萬人吾往矣



ご迷惑をおかけしております。

9月オープン予定の住宅型有料老人ホームの建設の工事で、患者様、ご家族様、また、様々な関係者の方には騒音や通行規制等でご迷惑をおかけしております。もう暫くの間、ご理解とご協力をお願い致します。



涼しい室内で楽しく運動

暑い夏には、運動したいと思っても、強い日差しのため、一歩間違えると熱射病、日射病の危険が伴ってしまいます。そうかといって、冷房の中でじっとしては、夏バテを招くだけです。日中の暑さを涼しい室内で過ごしなが、運動ができれば、健康な身体で夏を乗り切ることができること間違いありません。

無理のない運動のススメ

運動不足になりがちな現代社会。生活習慣病の主な原因は、運動不足といわれています。しかし、突然ハードなスポーツに取り組むと、張りきりすぎて事故につながりかねません。そんな場合におすすめなのが、無理のない運動です。

歩くことは、「第2の心臓」と呼ばれる足を鍛える良い運動です。歩くことで体温調節機能がアップし、身体が冷えにくくなったり、骨が強くなったり、血液循環もよくなり、脳の活性化にもつながります。もちろんダイエットにも効果的です。

ただし、夏の暑い日中は避け、朝や夕方など時間帯を選びましょう。場所や時間を選ばずに無理なく運動ができるのは、ストレッチやラジオ体操などです。こうした運動は、筋肉をつけます。身体の各部を伸ばすことは、肩こりや腰痛などの予防だけでなく、疲労の回復にも役立ちます。

運動は、生活習慣病の予防になるだけでなく、ストレス解消にもおすすめです。

ただし、無理は禁物です。体調が悪い時には、無理して行わずに休むことも大切です。

また、軽い運動だからと、汗をかいてそのままにしておくと、身体を冷やすので注意しましょう。汗をふきとり、早めに着替えることが大切です。暑い中での運動は、熱射病や日射病になりかねないので、水分補給を怠らず、炎天下で(長時間)やらないよう気をつけたほうが良いでしょう。



診療時間	診療科目	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	脳外科・外科						
PM 14:00~18:00	リハビリ科				×		×
AM 9:00~12:00	脳内科・内科						
PM 14:00~18:00							×

休診日：土曜午後・日曜・祝日（急患の方は時間外でも診療いたします）

診療内容	
脳神経外科・外科 リハビリテーション科 担当医師 木村 練	頭痛・脳卒中・もの忘れ・ 神経難病外来・ 一般外科・内科・整形・ (脳ドック・老年医療)・
脳神経内科・内科 担当医師 木村 正道	入院応需(一般病床)・ 訪問診察(往診)

編集後記
毎日暑い日が続きます。
暑い環境下でも運動や作業では、水分摂取を十分に行い熱中症にならないように注意しましょう。（新井）



医療法人 惻隠会
木村脳神経・外科内科

〒747-0825
防府市新田780-3
0835-21-5533