

明星  
2025  
10

# Myojo

VOL.93

ご自由にお取りください

## ～特集コラム～

- ① ラジオ体操のススメ
- ② 指の運動で脳活しよう
- ③ 目薬の正しいさし方
- ④ 令徳高等学校看護体験のご報告
- ⑤ 訪問看護利用のご案内
- ⑥ 明星会NEWS
- ⑦ 採用情報(理学療法士・作業療法士)
- ⑧ キッチンカー特集・ノラネコベールさん





## ラジオ体操のススメ

01

**私** 達の身体には、自分の意志で動かせる筋肉（骨格筋）が400個近くあるそうです。

その全ての筋肉を毎日満遍なく動かす事は、なかなか難しい事です。

どうしても首肩腰周りの特定の筋肉ばかりに過度な負荷がかかってしまいがちであり

あまり動かさない筋肉の方が

多いのではないのでしょうか。

これが現代病である、肩こりや腰痛の原因の

ひとつになっている様に日々の診察を通じて感じています。



朝起きた時の首肩腰周りの筋肉の身になって考えてみると、なんの前触れもなくいきなりフルスロットルで伸び縮みを強いられます。若者のしなやかな筋肉ならいざ知らず、小生の様に初老の筋肉には、酷です。1日の活動を開始するためには、筋肉にもその準備が必要なのです。

では、どうすれば良いか？その答えは

**ラジオ体操**だと思っております。

ラジオ体操は1925年アメリカの生命保険会社が「病気にかからない身体になるために」との啓蒙活動の中で考案され、日本では1928年より放送が始まったそうです。

たった**3分間**全身を無理なく動かす事で、筋肉そして脳にも血流が行き渡らせ、朝からスッキリした気分です仕事に向かう事ができ、さらに良いことに、この運動に費用はかかりません。

こんなに素晴らしい健康法なのに、実践している方は多くないと思います。

やはり、朝の忙しい時間に毎日続ける事は中々難しいですね。

そんな方は足の**グー・チョキ・パー**運動だけでも習慣にしてみてください。

足裏にある筋肉（足底筋群）の、足趾を曲げる動作。つまり足趾でしっかり「地面をつかむ」ためにあり、現代の生活ではあまり動かしません。また窮屈な靴を履いていると、足底筋群が縮こまったままになり、足趾を握り込む力が弱化しやすく、足趾を大きく開くことも困難になり、足底筋群は萎縮してきます。それは足底筋膜炎、扁平足、外反母趾につながりほっておけば歩行バランスも悪くなります。

※下図にならって動かしてください。

これなら簡単に会社のデスクでも出来ます。

ラジオ体操無理！

という方は是非オススメします。

ちなみに、この運動で足の裏がつる方は、

**筋肉はだいぶ弱ってます。**

全身運動であるラジオ体操

する時間を作りましょう。

**最**

後に、

毎日歯磨きしない方はいけませんよね。

**筋肉も同じです。**

毎日メインテナンスしてあげてください。

最期まで自分の足で歩くために。



コラム執筆者  
日本整形外科学会専門医  
石川 博久



【グー】



【チョキ】



【パー】

裸足になり、足指でグー・チョキ・パーの動きをゆっくりと繰り返します。

グー：全部の指を前に折り曲げる

チョキ：親指を立て、他の4本の指を前に曲げる

パー：全部の指を開く



# 指の運動で脳活しよう

監修・リハビリテーション部

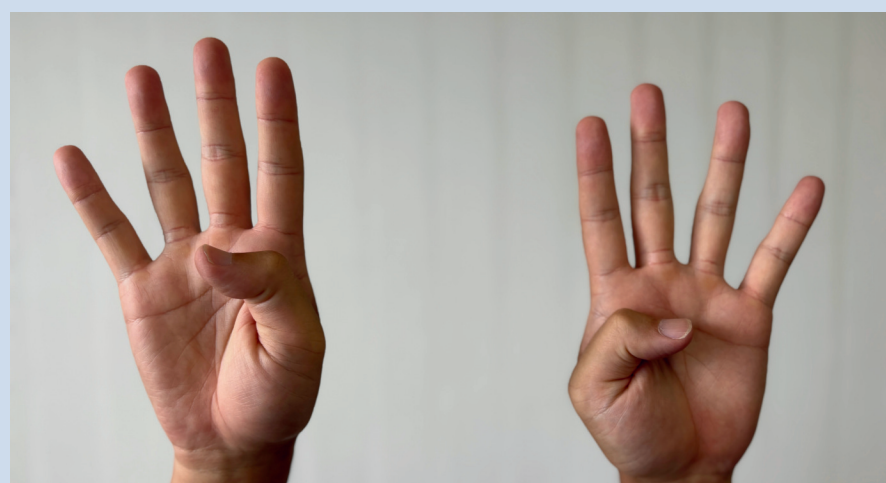
02

5本の指と手のひらは運動野（動作を指令する）が全体の約3分の1、感覚野（感覚を感じ取る）は全体の約4分の1を占めています。また、指を動かすと脳の中の広い領域を刺激することができます。

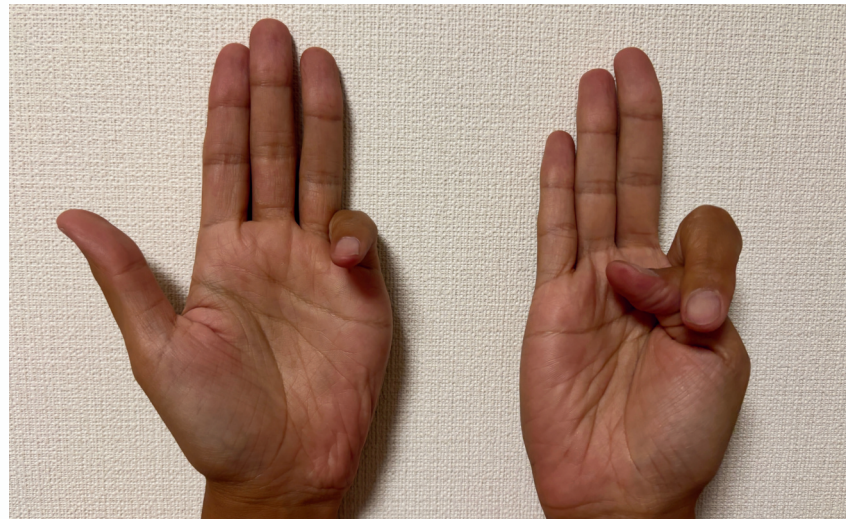
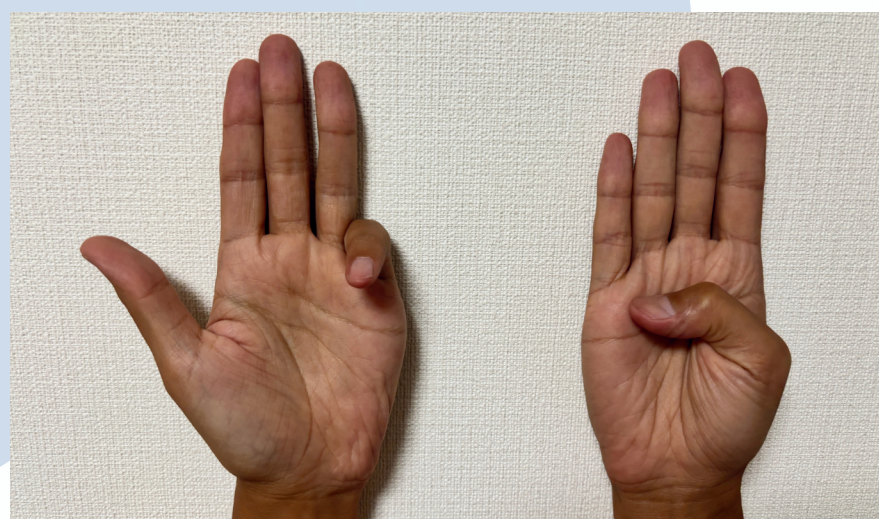
握る、つまむ、押すなど私たちは手を使って毎日、色々な動作をしています。  
手のひら、手指には脳に繋がっている神経がたくさんあり、**手指を動かすと脳が刺激されるため「第2の脳」とも。**

## STEP1

### まずは入門編！！ 順番に指を折るだけ体操

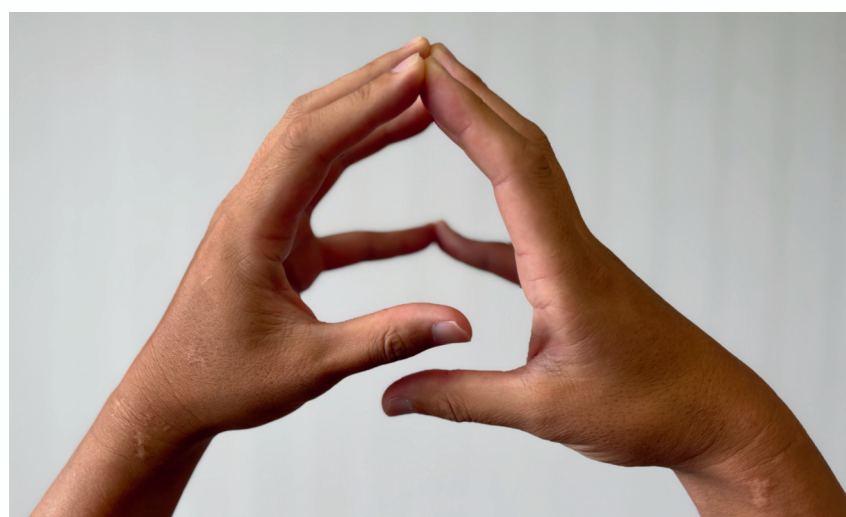
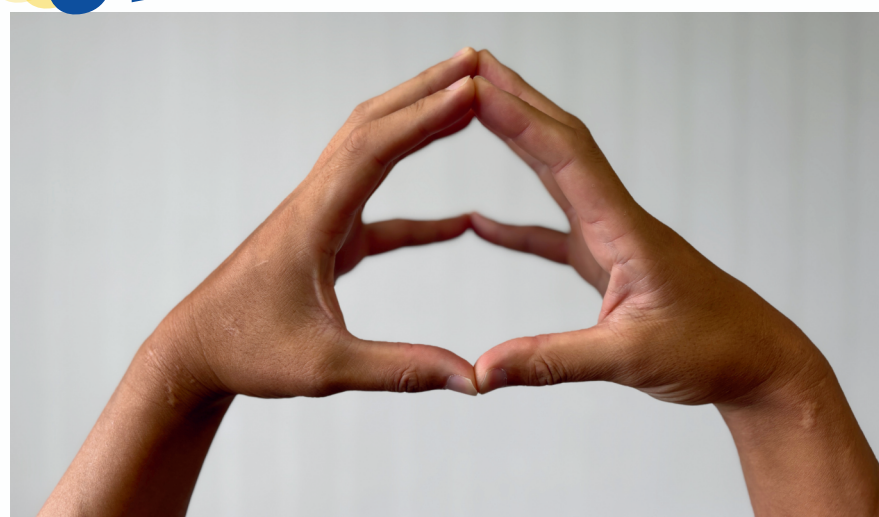


親指、人差し指、中指、薬指、小指と順番に曲げていきます。  
※慣れてきたら、右手は親指から、左手は小指からまげてみましょう。



## STEP2

### 指回し体操



親指、人差し指、中指、薬指、小指と順番に回していきます。  
丸く手の形を保つこと、離れた指を他の指に触れないよう回しましょう。

## STEP3

### 指のリハビリとなる身近な遊び お手玉、あやとり、折り紙



これらの遊びは楽しみながら**脳の活性化**が期待できるのでおすすめです👏

### 注意点

指が痛い、肩がこると感じたら一度休憩しましょう。  
指体操の後は、手や手首が疲れてしまうこともあります。  
指体操の後は、手首を回したり、手をさするなど身体をリラックスさせましょう。



## 目薬の正しいさし方

監修・薬剤部

03

## STEP 1

まず手を石鹸と流水でよく洗い清潔な状態で点眼しましょう

手には多くの雑菌が存在するためこれらの菌によって目や点眼液が汚染されないようにします。

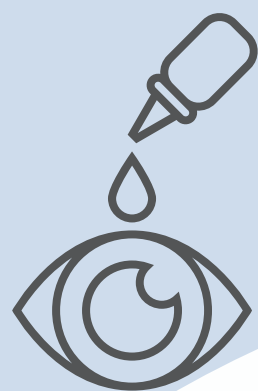


## STEP 2

下瞼を軽く引き、1～2滴確実に点眼します

このとき容器の先が瞼やまつ毛に触れないように注意しましょう。

※目薬がちゃんと入らないという理由で目につけてさすのはNG!



## STEP 3

点眼後目を閉じ、目頭を1～5分間軽く押さえる



点眼後すぐにまばたきをすると、薬が涙点を通して喉の方に逃げてしまいます。まばたきはNG!

## 点眼方法



- ① 容器の先が眼瞼・睫毛に触れないようにする
- ② 点眼後、閉眼するか涙嚢部を軽く押さえる
- ③ 溢れ出た点眼液は拭き取る

## げんこつ法による点眼剤のさし方

1 まず手をきれいに洗う。



2 左手の親指を中に入れげんこつをつくる。



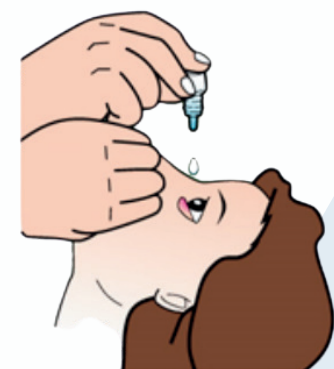
3 目の下にそのげんこつをあて、まぶたを下にひっぱる。



4 右手の親指、中指で容器の横を固定する。



5 げんこつの上に右手をのせて、人差し指で容器の底を軽く押さえ目薬を確実に目の中に落とす。



## STEP 4

あふれた点眼液は清潔なガーゼやティッシュで拭き取る

あふれ出た点眼液は接触性皮膚炎の原因となることがあります。

## ! 点眼剤型剤処方されたときの注意点 !

2種類以上の目薬を続けてさす場合は、5分間程度間隔をあけて点眼してください。

※目薬が吸収されるのは少し時間がかかる為





# 令徳高等学校 看護体験のご報告

04

## 鴨川の地域医療を守る未来の 医療従事者たち



先日、令徳高校の生徒さんたちが東条病院に看護実習の為にきてくださいました。

まずは看護部長からのオリエンテーション。

地域における**病院の役割や医療**についてお伝えし、生徒さん達も熱心に耳を傾けてくれました。

未来の医療を担う皆さんの真剣な眼差しに、私たちも胸が熱くなりました！

その後は、病院内の各施設を見学して頂きました。

臨床検査室など、普段見ることのできない場所を間近で見学してもらい、医療現場の雰囲気を感じてもらえたと思います。

今後も令徳高等学校と、定期的にこういった活動を継続し、

より**地域に愛される、また必要とされる病院**を目指します。





# こんなお悩みありませんか？

## 体調に不安がある

- ・入退院を繰り返してしまう
- ・排便が上手くいかない



## 介護の心配や不安



## 床ずれや傷の手当



## 薬の管理が大変

- ・余っている薬がたくさんある
- ・なんの薬を飲んでいるのか分からない



## お風呂が大変

- ・一人でのお風呂が心配



## 急に具合が悪くなった



## 通院が大変



## こころの相談



## 離れた親が心配



## 自宅で最期を迎えたい



## もの忘れ



## こころ当たりのある方まずにご相談を！

- ・東条訪問看護ステーション
- ・主治医
- ・外来看護師
- ・担当のケアマネージャー

✓ お気軽に声をかけて下さい



# 明星会ニュース

06

## 「内科診療担当医変更のお知らせ」

令和7年10月より以下の通り変更となります。

水曜日午前中：山内医師／関〇医師→山内医師／山下医師  
金曜日午前中：山下医師／天目医師→関〇医師／天目医師

## 「外来診療についてお知らせ」

内科・消化器内科の診療は永田医師の退職に伴い終了となります。  
神経内科の診療は9月20日（土）で終了いたしました。

泌尿器科の診療は10月より毎月1回（第2土曜日午前中）に変更となりますが、予約が全て埋まっているため、現在初診の予約を中止しております。

皮膚科の診療は月1回（第1日曜日午前中）となります。  
休診となる場合がございますので、事前にお問合わせください。

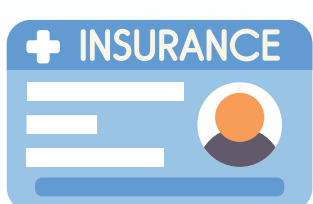
## 「健康保険資格確認書についてのご案内」

マイナンバーカード（マイナ保険証）を持っていない方は資格確認書をお持ちになって受診してください。

マイナンバーカードを紛失し、再発行の手続き中の場合も、資格確認書を提示いただいて受診ができます。

※マイナンバーカードを持っていない方で、資格確認書が届いていない場合は加入している保険者（自治体、保険組合等）にお問合わせください。

※有効期限の記載のない保険証も、令和7年12月2日以降は使用できなくなりますのでご注意ください。



## 「予防接種についてのご案内」

インフルエンザワクチンの予防接種を行っております。

### 実施日

令和7年10月1日（土曜午後、日、祝日除く）  
8時半～11時半 14時～16時（事前予約不要）

### 自己負担金

4000円（中学生以上～64歳以下の方）  
2500円（安房郡市町お住まいの65歳以上の方、または60～64歳で持病のある方）  
または60～64歳で持病のある方  
詳細は、電話または受付にお問合せください。

コロナワクチンの定期接種を行っております。

### 実施日

令和7年10月14日～令和8年3月31日  
（土曜午後、日、祝日除く）  
8時半～11時半 14時～16時（事前予約制）

### 予約受付時間

月～金 8時半～17時（祝祭日除く）  
土 8時半～12時（〃）

### 自己負担金

12500円（鴨川市の方）  
9500円（南房総市・館山市・鋸南町の方）  
その他市町村にお住まいの方は各市町村で定められた金額  
詳細は、電話または受付にお問合せください。

### ～注意事項～

当日は、肩を出しやすい服装でお越しください。  
接種後、15～30分、院内で待機してください。



# 採用情報 理学療法士 作業療法士

07

笑顔と元気と健康的な体を  
届けるプロ、募集



入職祝金 ※院内規定あり  
**200,000円**

## 理学療法士(PT)・作業療法士(OT) 急募

年間休日119日

週休2日・社保完備

有休消化90%

託児所完備

賞与年2回

育児休暇、介護休暇、各種部活動etc

[日勤] 8:30-17:30

[給与] **212,000円～**

処遇改善手当 9,000円  
食事手当 6,000円  
資格手当 10,000円

別途福利厚生として**該当者には下記**を支給  
交通費 上限38,000円  
扶養手当 15,000円（配偶者の場合）  
住宅手当 上限25,000円（条件あり）

カジュアル面談や院内見学など  
ご興味ある方はお気軽にお電話ください。  
高待遇であなたの転職を応援します  
☎ 04-7092-1207



## キッチンカー特集



08

# 隔週で販売に来て頂いているノラネコベーグル 佐藤代表に突撃インタビュー

店名に込めた思いを教えてください

「元野良の猫を飼っている事と、もともと移動販売で決まった場所を作らずに販売していた事、さらに畑仕事（野良仕事）が好きな事から名づけました！」

素敵ですね！ではどんな時にやりがいを感じますか？

「一番はやはりお客様から「美味しかった」と言っていただけた時にやりがいや喜びを感じます♪」

その言葉を頂くと本当は毎回飛び跳ねたいくらい嬉しいです笑

また、苦手だったベーグルが好きになったとのお声もとても嬉しいですよ！！」

スバリおススメメニューを教えてください！

「人気なのは、」

\*塩バター \*ツナトマト

\*明太クリームチーズ

\*アップルシナモンクリームチーズ

\*自家製あんこクリームチーズ

週替わりでメニューも変わるのでお楽しみにしてください♪」



病院敷地内販売についてのどのような印象をお持ちですか？

「病院敷地内ではありますが、ご近所の方々への販売もして欲しいとの事でしたので地域の為にと考えている事が素晴らしいと感じました。また、事前の説明も丁寧にしていただき特に不安なく販売を開始する事ができました。」

では今後の展開や目標をお聞かせください

「今は店舗を構えながら施設販売やマルシェ出店などで皆様にベーグルをお手にとつて頂いております。やはりお客様と直接お会いして販売をしていきたい思いは変わりません。」

なるべく今まで販売に伺っていた場所や地域のイベントには出店させて頂きたいと思っています。

今後も良きご縁を大切に、心を込めてベーグルを作っていきたいと思っています！！」

私達も同じ気持ちです！最後にお客様へメッセージをください

「いつもノラネコベーグルを支えてくださりありがとうございます！皆様には感謝しても仕切れません！！」

東条病院様での販売も病院関係者のお客様からのご紹介があったおかげです。

販売日を覚えていただき、「楽しみにしていたよ」と言ってもらえると本当にありがたい気持ちになります！！

忙しい毎日の中のほんの少しの楽しみに、そしてベーグルを食べて笑顔になっていたただければこんなに嬉しい事はありません。

これからもどうぞノラネコベーグルをよろしくお願い致します♪」

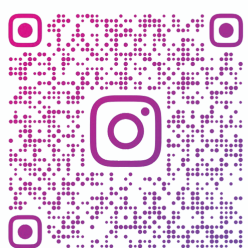


・店舗住所  
鴨川市天面629-2

・連絡先  
Instagramからお願い致します。

・予約の有無  
受け取り希望日の前日にDMで連絡いただければ取り置き可能です。

・店舗営業時間  
11:00～16:00  
火・水曜日定休日  
※東条病院での販売は院内スケジュールをご確認ください



@NORANEKO\_BAGEL





東条病院  
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1615番地  
☎ 04-7092-1207 ☎ 04-7092-2536

東条病院メンタル棟  
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1338番地  
☎ 04-7092-2138 ☎ 04-7092-0560

東条病院介護医療院  
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1615番地  
☎ 04-7092-1207 ☎ 04-7092-2536

東条友愛センター  
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1665番地  
☎ 04-7092-3557 ☎ 04-7092-3547

グループホームまきの家  
〒296-0044 千葉県鴨川市広場1665番地  
☎ 04-7098-3211 ☎ 04-7098-3212



公式HP



採用求人



Instagram



Youtube