

明星
2026
10

Mypio

VOL.97

～特集コラム～

認知症予防 本当の話

明星会NEWS（予防接種・特定健診のご案内）

お薬カレンダーを活用したお薬管理

令徳高等学校看護実習のご報告

東条病院部活動のご紹介

東条病院オリジナルナンプレ

採用情報（理学療法士・作業療法士）



脳トレだけではもったいない

認知症予防の 本当の話

脳を元気にする鍵は、
毎日の暮らしの中にあります。

今日を元気に、
これからも
自分らしく。

脳は
暮らし全体で
元気になる！

脳だけではなく 暮らし全体で考える 認知症予防

認知症予防と聞くと、計算ドリルや漢字パズル、間違い探しなどの「脳トレ」を思い浮かべる方が多いかもしれません。もちろん、頭を使うことは良いことです。楽しみながら続けられるなら、日々の張り合いにもなります。ただ、認知症予防を「脳トレだけ」と考えてしまうのは、少しもったいないことです。脳は、脳だけで元気を保っているわけではないからです。

1 脳の健康を支えるのは 暮らし全体です

脳の健康には、体の健康、心の健康、そして人とのつながりが深く関係しています。高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙などは血管に負担をかけ、脳梗塞だけでなく認知機能の低下にも関わります。足腰が弱ると外出の機会が減ります。睡眠が乱れると、昼間に活動する元気も出にくくなります。



体の健康
(生活習慣の管理)



心の健康
(ストレスをためない)



人とのつながり
(社会との関わり)



毎日の活動
(生活のリズム)

2 意外に大切な「耳」と「歯」

意外に大切なのが「耳」と「歯」です。聞こえづらさがあると会話に入るのがおっくうになり、人との交流が減ってしまうことがあります。補聴器に抵抗がある方もいますが、必要に応じて聞こえを補うことは、会話を楽しみ、脳に刺激を届ける助けになります。歯の健康も同じです。しっかり噛めることは食事の楽しみにつながり、栄養を保ち、人と食卓を囲む意欲を支えてくれます。

耳



よく聞き
よく話す！



聞こえを補うことで、
会話を楽しみ、人とのつながり
を保つことができます。

歯



よく食べて
元気に！



しっかり噛めることは、食事の
楽しみにつながり、栄養を保ち、
人と食卓を囲む意欲を支えます。



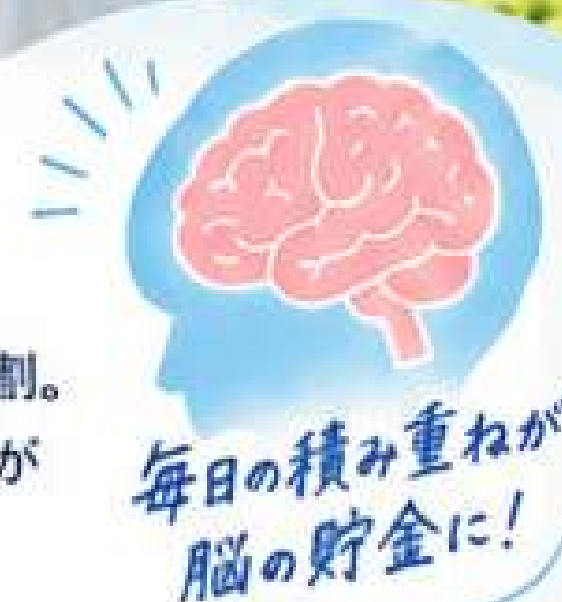
つまり、認知症予防とは「脳を鍛えること」だけではありません。
体と心、人とのつながりを含め、暮らし全体で脳の健康を支えることが大切です。

毎日の経験が育てる 脳の貯金

特別なことより、続けられることを。

今日の一步が、
未来のわたしを
つくる。

加齢や病気により脳に変化が起きても、これまでの経験や知識などを生かして認知機能を保つ力を「認知予備能」と言います。やわらかく言えば、「脳の貯金」のようなものです。この脳の貯金は、勉強だけで増えるものではありません。今日歩いた道、友人との会話、畑仕事、料理、買い物、自治会での役割。こうした日々の活動も、脳にとって大切な刺激になります。認知予備能を高めておくことで、認知症の症状が出にくくなったり、出る時期を遅らせたりする助けになると考えられています。



3 今日から始める3つの小さな習慣

できることから
はじめてみませんか？

01 一日一回 外に出る

散歩や買い物など、
外の空気を吸い、
季節を感じましょう。



02 誰かと一言 多く話す

家族や友人、ご近所さん
など、積極的に会話を
楽しみましょう。



03 いつもより 10分多く歩く

いつもの生活に
プラス10分の歩行で、
体も心もリフレッシュ！



楽しみながら続けられる活動の例



囲碁・将棋



カラオケ



体操教室



庭仕事



散歩



仲間との
おしゃべり

形は人それぞれでかまいません。
自分が「楽しい」と思えることが、
続ける力になります。

4 無理なく 自分らしく

もちろん、これをすれば絶対に認知症にならない、という魔法の方法ではありません。年齢や体質など、自分ではどうしようもないこともあります。それでも、脳に良い生活を意識することは、転倒、寝たきり、うつ、生活習慣病の予防にもつながり、体と心の健康を支えてくれます。



脳トレだけが、認知症予防ではありません。

普段の生活の中で頭と体を使い、人とつながる機会を保つこと。

それが、自分らしく暮らし続けるために、無理なく続けられる認知症予防です。



東条病院
理事長

金井 重人
精神科医

早めの接種で
安心した冬を
迎えましょう

予防接種についての ご案内

～ 今年も感染症から、あなたと大切な人を守るために ～



インフルエンザワクチン



実施日

令和8年 **10月1日** ～ **12月中** (土曜午後、日、祝日除く)



実施時間

AM 8:30～11:30 PM 2:00～4:00

(事前予約不要)



自己負担金

4,000円 (中学生以上～64歳以下の方)

2,500円 (安房郡市町お住まいの、次の①または②の方)

流行前の
接種が
おすすめです!!

- ① 接種当日 **65歳以上**の方
- ② 接種当日 60～64歳で、心臓・呼吸器・腎臓・免疫不全ウイルスによる免疫障害などのある方で、身体障がい者手帳1級を所持する方。
(②の方は事前に市町村へ申請が必要です。)

※ 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



コロナワクチン(定期接種)



実施日

令和8年 **10月5日** ～ 令和9年 **3月31日** (土曜午後、日、祝日除く)



実施時間

AM 8:30～11:30 PM 2:00～4:00

(事前予約制)



予約方法

上記時間帯に東条病院本館受付、
またはお電話 **(04-7092-1207)** にてご予約ください。



予約受付時間

月～金 8:30～17:00 (祝祭日除く)
土 8:30～12:00 (//)



接種対象者

- ① 接種当日 **65歳以上**の方
- ② 接種当日 60～64歳で、心臓・呼吸器・腎臓・免疫不全ウイルスによる免疫障害などのある方で、身体障がい者手帳1級を所持する方。
(②の方は事前に市町村へ申請が必要です。)

重症化予防のため
接種をおすすめ
しています



自分のために
大切な人のために
感染症から
身を守りましょう!

¥ コロナワクチン (定期接種)

自己負担金

12,500円 (鴨川市の方)

9,500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



使用ワクチン

ファイザー コミナティ筋注用 12 歳以上



右記対象者以外の方も接種できます (任意接種)

予約方法

上記時間帯に東条病院本館受付、
またはお電話 (04-7092-1207) にてご予約ください。



ご希望の方は
お気軽に
お問い合わせ
ください。

自己負担金

14,000円



共通事項



当日持ち物

- ① 東条病院診察券 (お持ちの方)
- ② お薬手帳 (お持ちの方)
- ③ 身分証明書 (住所・生年月日のわかるもの)
- ④ 自己負担金



注意事項

- ・ 肩を出しやすい服装でお越しください。
- ・ 体調の経過観察の為、接種後 15～30 分は院内で待機してください。



※ 带状疱疹ワクチンも引き続き接種できます。

詳しくは病院までお問い合わせください。



特定健診 (施設健診) のご案内



市町別実施期間

鴨川市: 令和 8 年 12 月 18 日まで
南房総市、鋸南町、館山市: 令和 9 年 1 月 31 日まで



実施内容

- ・ 診察
- ・ 身体測定
- ・ 尿検査
- ・ 血液検査
- ・ 血圧測定
- ・ 貧血検査 (詳細項目)

※ 貧血検査は、医師が必要と判断した場合のみ実施。

※ 当院では詳細項目のうち心電図、眼底検査は実施していません。



予約方法

市町より届いた特定健診受診券をご用意の上、病院窓口、またはお電話での
お申込みとなります。予約可能日は平日 (祝日を除く) 午前中となります。



自己負担額

お住まいの市町、加入されている保険 (国民健康保険、後期高齢者医療保険)、
年齢によって異なります。詳しくはお手元の特定健診ご案内をご確認ください。



年に1回の
健診で健康
チェック!

受付時の
健康保険資格確認に
ついて

令和 8 年 8 月 1 日より、受付時の健康保険の確認は

- ・ マイナンバーカード
 - ・ 資格確認書
- 以上 2 点、いずれかでの確認となります。

従来の健康保険証は、有効期間内のものでも使用できません。



お薬カレンダーを活用した お薬管理

毎日安心して過ごすためには
自分に合ったお薬管理が大切です。

お薬の飲み忘れや飲み間違いを防ぎ、正しく続けることが
健康維持につながります。

「お薬カレンダー」を上手に活用して、毎日を安心して過ごしましょう。



お薬カレンダーの例

	☀ 朝 (あさ)	☀ 昼 (ひる)	🌙 夕 (ゆう)
月 げつ			
火 か			
水 すい			
木 もく			
金 きん			
土 ど			
日 にち			

飲んだかどうか
ひと目で
わかるから安心



これなら
間違いずに
飲めそうだね



管理が楽に
なって助かるね



訪問看護でお薬管理をサポートできること

✓ お薬の整理・確認



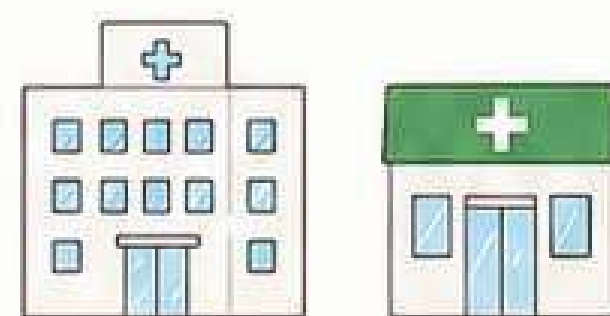
✓ お薬カレンダーの
活用支援



✓ 飲み忘れ・飲み間違いの
予防サポート



✓ 医師・薬剤師との
連携



お薬カレンダーは、毎日の安心につながる心強い味方です。
訪問看護は、ご自宅での健康管理と一緒にサポートします。



6月26日・7月3日

令徳高等学校の生徒たちが

TOJO

×

REITOKU

東条病院で

看護実習を行いました！



2年目となる
令徳高等学校の
生徒さん4名と、
新1年生の2名が
看護実習に
来てくれました！

♡ 新1年生に向けた看護実習

看護部長・院長からのオリエンテーション。各部署・施設の見学。先輩職員からのアドバイスを受けた後は、スクラブを着て血圧を測ったりと盛り沢山！



✎ 2年目の4名には高齢者体験を実施

加齢に伴い、今生きている世界はどう変わるのか？視覚・聴覚・運動機能を奪われた状態で疑似体験。相手の目線に立つことは、看護においてとても大切なんです！



未来の医療を支える、地域に愛される病院を目指して

令徳高等学校との取り組みも2年目となり、将来に向けてより充実したプログラムを用意しました。
この中から一人でも多くの方が、次の鴨川市の医療を担う人材になることを心より願っています。
東条病院は、医療・行政・教育機関と更なる連携を深め地域に愛される、また必要とされる病院を目指します。



職員のつながりが、
チーム力に!

東条病院の 部活動

紹介します!

東条病院では、職員同士の交流やリフレッシュを目的に、
さまざまな部活動が活動中! 仕事もプライベートも充実させ
明るく元気に、地域医療に取り組んでいます!



ゆるらん部

マラソン・ハイキング・筋トレ

マラソン大会に参加したり、自然の中で
ハイキングを楽しんだり!
筋トレも合同でワイワイ実施中!
無理なく、楽しく、健康づくりを
モットーに活動しています♪



サーフィン部

波に乗ってリフレッシュ!

部長はなんと院長!
基礎から丁寧に教えていただき、
初心者も安心してサーフィンデビュー
海での時間が最高のリフレッシュに♪



院長の
やさしいレッスンで
波に乗れた!



シャウトクラブ (カラオケ部)

歌って笑って、ストレス発散!

仕事終わりにみんなでカラオケ!
美声自慢からムードメーカーまで大集合♪
歌って笑って、明日へのエネルギーチャージ!



最高の
盛り上がり!



部活動でつながる笑顔と絆!

これからも楽しく、元気に活動していきます♪



医療法人 明星会
東条病院

脳トレ ナンプレ

初級編

東条病院 広報誌「明星」vol.97 | 2026年10月号

空いているマスに 1～9 の数字を入れましょう。

タテ・ヨコ・3×3の太枠の中で、同じ数字は1回ずつ入ります。

4	2	3	7		5	1	6	9
1	6	9	4	3		7	5	8
			1	9	6			
8	1		9	6	4	3		2
	4		3					5
		2	8	5	1		4	6
			6	4	3	2	8	
6	3	4			8	5	9	
2	8	7		1		6	3	

答えは、11月20日の院内掲示・Instagramで発表します。

※鉛筆で書き込むと、やり直しも簡単ですよ♪

TOJO
HOSPITAL

リハビリスタッフ

募集

雇用形態

正職員

昇給・賞与

昇給年1回、賞与年2回

給与

232,000円～ ※各種手当含む

時間

8:30～17:30

地域医療に情熱がある理学療法士・
作業療法士さん大募集！

年間休日122日

有休消化率80%

ランチ無料

交通費支給

託児所完備

入職お祝い金
最大20万円！

応募方法・お問い合わせ

TEL. 04-7092-1207

詳細はこちらから



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

