

# はつらつ

特集

気づけばカチコチ…  
肩こりを見直そう

vol.64  
2025.Winter

## 目次

## 特集

- 気づけばカチコチ… 肩こりを見直そう —— 2
- からだのコラム 05 —— 7
- ハツラツセルフケア —— 8
- 教えて！いーの君 —— 9
- 千秋会 きらりびと 11 —— 10
- いのガールズのぐるぐるグルメ てっぱんKitchen CHU-SUN — 11
- いのくち探検隊 —— 12
- クローズアップ！ 西条北包括② —— 13
- 千秋会インフォメーション — 15
- クロスワードにチャレンジ！ — 18

## 特集

気づけばカチコチ…

## 肩こりを見直そう



多くの人が経験する肩こり。  
慢性的に悩んでいる方も多い、長いお付き合いになってしまいがち。  
果たして、肩こりの正体は何なのでしょうか…  
今号では、考えたこともない、知っているようで実は知らない  
肩こりの真相に迫っていきたいと思います。



## ぶりとカシューナッツの甘辛炒め

エネルギー352kcal、たんぱく質15.2g、塩分2.4g

## 材料(1食2人分)

|          |      |       |           |
|----------|------|-------|-----------|
| ・ぶり      | 2切れ  | ・砂糖   | 大さじ1      |
| ・食塩      | 少々   | ・醤油   | 大さじ1と1/2  |
| ・片栗粉     | 大さじ2 | ・みりん  | 大さじ1      |
| ・玉ねぎ     | 1/3個 | (A)・酒 | 大さじ1      |
| ・ピーマン    | 2個   | ・穀物酢  | 小さじ1      |
| ・カシューナッツ | 10g  | ・しょうが | 小さじ1      |
| ・サラダ油①   | 小さじ1 | ・食塩   | 少々        |
| ・サラダ油②   | 小さじ2 | ・山椒   | 適量(おこのみで) |

## 作り方

- 1 ぶりに塩を振って10分ほどおき、キッチンペーパーで水気を拭く。1口大に切り、片栗粉をまぶす。
- 2 玉ねぎはくし切り、ピーマンは1口大に切る。
- 3 フライパンでサラダ油①を熱し、玉ねぎを炒める。半透明になったらピーマンも加えて炒める。熱が通ったら、一度お皿に上げておく。
- 4 再度フライパンにサラダ油②を熱し、ぶりをこんがりと焼く。火が通ったら、3の野菜を加えて炒め、調味料(A)・カシューナッツを加え、さらに1分ほど炒めたら完成。

くわしい作り方は  
動画を  
チェック！



青魚に豊富に含まれるEPA・DHA、ナッツや緑黄色野菜に含まれるビタミンEは、動脈硬化の予防・改善に効果があります。血行不良を予防して、寒い冬を乗り越えましょう。

試してみよう!

## 肩こり重症度チェック

1 前ならえのポーズをとる



2 肘を90度に曲げて両肘をくっつける



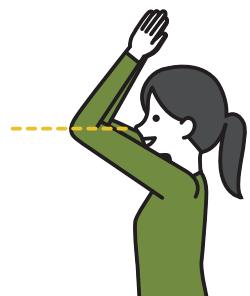
3 肘をゆっくりと上げていく



あなたの肩こりはどれくらい?

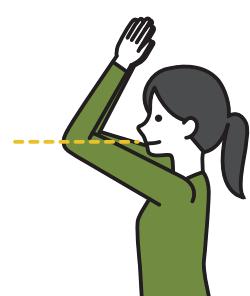
肘が鼻の位置まで上がる

肩スッキリ!



肘が唇の位置まで上がる

軽度の肩こり



肘がアゴまで上がらない

重度の肩こり



肩こり度 ★★★★

肩こり度 ★★★★

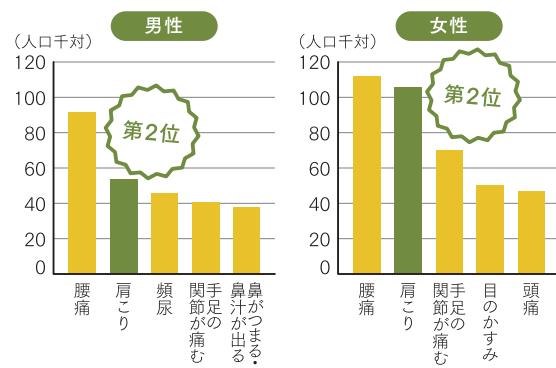
肩こり度 ★★★★

# 肩こりは全世代の悩み

年齢や性別を問わず、多くの人が悩まされている肩こり。厚生労働省の調査では、男女ともに肩こりが気に入る体の不調の第2位となっています。

人間の身体は、重たい頭を支えるため

男女別有訴者の上位5症状(2022年)※複数回答



引用:厚生労働省「2022(令和4)年 国民生活基礎調査の概要」

に首や肩に負担がかかりやすい構造をしている。肩こりが起こる直接的な原因は、筋肉の疲れと血行不良ですが、これらを招く要因はさまざまです。また、肩のまわりの筋肉にはたくさんのが通っています。筋肉の伸び縮みは、血液の循環を促し、全身に酸素や栄養を届けるポンプのような役割を果たしています。しかし、肩の筋肉に負担をかけると、筋肉が硬くこわばって血管を圧迫し、血行が悪くなってしまいます。すると、乳酸などの疲労物質が蓄積し、これが神経を刺激して、こわばりやだるさ、重さといった肩こり特有の症状を引き起こすのです。肩こりが慢性化すると、痛みの症状にまで発展し、それがさらに筋肉の緊張を助長して血行が悪くなるという悪循環に陥ってしまいます。

肩こりの主な原因って?

### 筋肉の血行障害

様々な要因で血行不良に

筋肉中で鬱血・浮腫ができる

代謝産物に蓄積される

不快感・痛み・筋緊張を感じる

さらに血管が圧迫される

神経障害  
筋肉の緊張の持続、  
または収縮の繰り返しによる疲労

自律神経の不調  
交感神経の刺激による血管収縮



# その肩こり、実は大きな病気のサインかも…

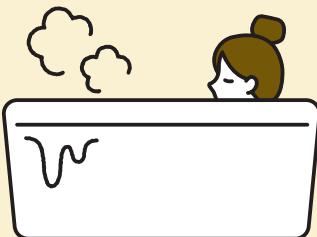
肩こりで医療機関をお考へるのは気が引ける…と  
どんな時に病院に行くべきか  
症状をおさえておきましょう。

もはや現代病！

現代人は  
肩こりが  
増えている…

## ちょっとした意識で変わる! 今日から始める肩こり予防

首や肩を  
冷やさない



入浴など身体を温めておくことで血液の循環を促進し、肩こりの発生を防ぎます。

適度な運動を



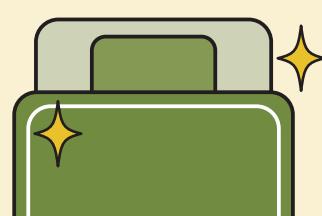
運動やスポーツで、肩のまわりの筋力をつけ、頸椎、肩関節をよく動かすと◎

長時間  
同じ姿勢を続けない



作業の合間に首や肩をゆっくり回すなど違う動きを挟むことで血流を促します。

寝具を見直す



自分に合った寝具を選ぶことで肩や腰に負担を軽減。

正しい姿勢を習慣づける

脳天から引っ張られているイメージ



教えてくれたのは…  
ピラティスインストラクター  
理学療法士 佐井

### これぞ正しい姿勢! ニュートラルポジションとは?

ニュートラルポジションとは、身体が最も安定しやすい姿勢で、関節が前後左右上下に偏ることなく機能的に中間にある状態。正しい姿勢を保つことで身体が疲れにくくなり、肩こりや腰痛の予防にもつながります。

まずは家のスキマやお出かけの待ち時間など、ちょっとした時間に正しい姿勢を維持することを心掛けてみてください!

次ページからも  
肩こりに関するトピックスを  
ご紹介!

7Pカラダのコラム  
肩こりのウワサ

8Pセルフケア  
肩こり解消ストレッチ



肩まわりが  
異常に痛い！

**●肩関節周囲炎(五十肩)**  
肩関節の周りの組織に炎症が生じることによる病気。通常の肩こり痛とは異なり、肩の関節を動かすことで激しい痛みが生じます。

内科系の病気が原因となつて起きる肩こりもあります。この場合、肩以外の部位にも痛みや違和感などの症状が出ます。

**●腱板断裂**  
上腕の骨と肩甲骨をつなぐ腱が切れてしまった状態。肩に強い痛みを感じます。

**●狭心症・心筋梗塞**  
頭痛やめまい・吐き気などの症状が出ます。

**●脳動脈瘤**  
左胸のほか、左肩や左腕、胸背部にも強い痛みを伴うことがあります。

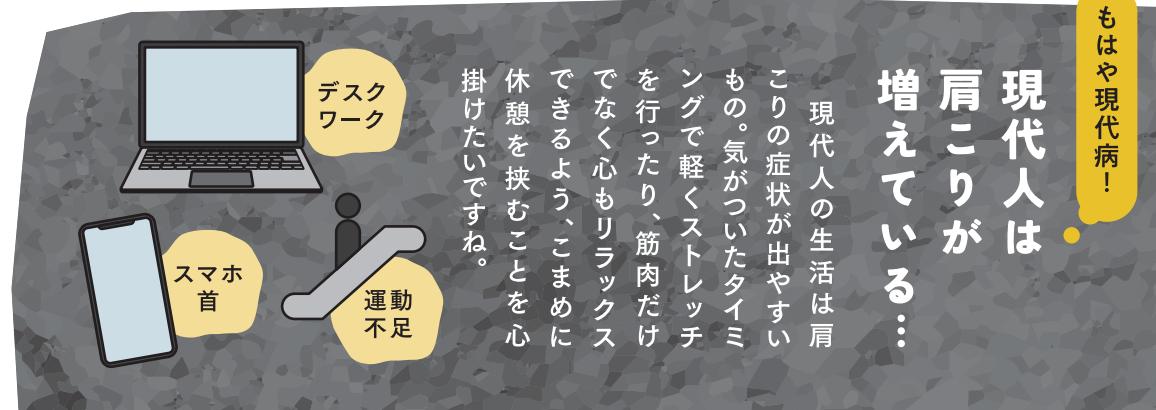
**●椎間板ヘルニア**  
首を後ろに反らすと激しい痛みが生じる。また背中や腕、指先にもしびれや重圧感といった症状が出ます。

**●頸椎症**  
症状が進むと後頭部の痛みや手足の重圧感、脱力感、マヒなどの重い症状に。

**●首の痛みや手に痺れがある**

首の骨の椎間板が加齢によって変形し、脊髄や神経を圧迫することで、首や肩甲骨周辺の痛み、腕や手のしびれなどが現れます。

**●運動不足**



現代人の生活は肩こりの症状が出やすいもの。気がついたタイミングで軽くストレッチを行ったり、筋肉だけでなく心もリラックスできるよう、こまめに休憩を挟むことを心掛けたいですね。

# ハツラツセルフケア

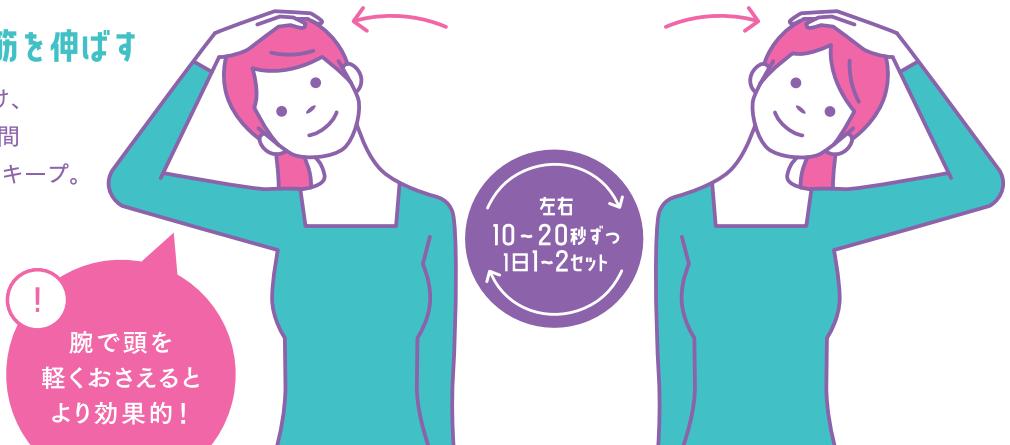
VOL. 11

## 肩こり改善のリハビリに首周りをストレッチ

デスクワークの合間やテレビを見ているときにできる「ながらストレッチ」。  
1日1~2セット、首筋を伸ばすことを習慣にして肩こりを改善しましょう！

### 1 左右の首筋を伸ばす

首を右に傾け、  
首筋を10秒間  
伸ばしたままキープ。  
反対側も  
同様に行う。



### 2 前後の首筋を伸ばす

首を前に傾け、  
首筋を10秒間  
伸ばしたままキープ。  
後方にも  
同様に行う。



動画でくわしく紹介しています！

理学療法士 大森康平

Youtubeでわかりやすく配信中！



カラダのコラム⑤

## 肩こりの都市伝説：

### これってウソ？ホント？

肩こりで生じる「ゴリゴリ」の正体は、筋肉が凝り固まつたもの。このゴリゴリを「コリ」と呼ぶ人も多いです。正しくは肩周辺の筋肉が緊張して筋繊維が収縮することで起ります。肩甲骨まわりの筋肉のコリや脂肪の蓄積によっても生じることがあります。

### 磁力ネックレスは肩こりに効果がある？

磁気ネックレスは、着用することによって血液中の

鉄分が反応し、血流促進効果があるとされています。冷えによって筋肉が一時的に緊張し血流が悪くなってしまっている部分を緩和するために着用するのであれば良いかもしれません。しかし、日常的に感じている慢性的な肩こりについては、肩以外の筋肉の緊張も起こっているのが現状であり、全身の血液循环を促し、全身の回復力を上げなければなりません。

胸をしている方の場合は胸が大きくななくても、猫背が原因で肩こりになっている方が多いです。また、胸が大きい方は老廃物がたまりむくみも起こりやすくなるので、肩こりに加えて、肩周りや腕の

歯の治療によって今までの噛み合わせから変化があり、反対に肩がこります。いずれにしても歯医者さんで問い合わせてみてください。

胸が大きい人は肩がこりやすい？



むくみに悩む方も少なくありません。

歯の治療をすると肩こりが治る？



## 教えて! いーの君 相談室

井野口病院  
マスコット  
キャラクター  
いーの君  
くっちは

当院では、2023  
年に看護師特定行為  
研修指定機関として厚生  
労働省から認定を受けて、  
看護師特定行為研修課程  
を実施しているよ。

そうなんだ!...とこ  
ろで看護師の特定行  
為ってなあに?

特定行為研修は  
2015年に始まつ  
た研修制度で、高齢者数が  
さらに増加する将来の医  
療ニーズに対応することを  
目的に創設されたんだ。厚  
生労働省は「特定行為研修」  
とは、看護師が手順書に  
よつて特定行為を行う際

に、特に必要となる「実践  
的知識・技能の向上」と  
図るための研修である」と  
定義しているよ。※

なるほど! 研修を  
受けると何ができる  
ようになるの?

特定行為看護師  
は、医師の指示・判断  
を待たずに、医師が事前に  
作成した手順書に沿つて特  
定行為を行うことができる  
ようになって、入院  
や在宅など幅広い場面で  
活躍が期待されているよ。  
当院の第1期生は井野口  
訪問看護ステーションの看  
護師なんだ!

※出典: 厚生労働省  
「特定行為研修とは」

特定行為看護師はこんな場面で活躍するよ!  
(患者に脱水を認め、点滴を実施するケース)



Q. 今後の抱負は?  
A. 今後も勉強を続けて  
かなくてはと思います。技術  
の習得のため、フォローアップ  
研修も受けていきたいで  
す。実際に在宅で活動する  
ための準備も考えています。

2024年12月、第  
1期生の修了式を実  
施。今後、修了生は病棟  
で特定行為を行いなが  
ら、在宅で活動の場を広  
げてまいります。

修了生前田看護師に  
インタビュー!



2024年10月より、第2期生が研修課程を開始し頑張っています!  
2期生の学習の様子はHPやSNSで報告しますのでお楽しみに!

# 千秋会 きらりびと11 通所リハビリテーション 古瀬 集



大好きな運転を仕事に。  
事故ゼロが自慢です!

大きな声では言えません  
が、学生の頃はやんちゃな青  
春時代でした(笑)。卒業後  
は、国鉄の保線作業員に。

レール交換や保守を行い、重  
機を運転するため多くの資  
格を取りました。約20年勤

めた後、運送ドライバーを経  
て、今後も安全第一でお仕事  
をがんばっていきたいです!

担当業務は、送迎ドライバーとして  
勤務しています。  
担当業務は、送迎車の運  
転や清掃、整備、点検です。  
利用者さんをお迎えに伺い、リハビリ終了後、安  
全に送り届けることが任務  
です。昔から運転が好きで、  
未だ事故ゼロ記録更新中!

孫と一緒に過ごす時間も  
幸せで、可愛くて仕方ありません  
せん! 家族で集まつたり、お出かけしたり、孫へしてあげ  
たいことがたくさんあるの  
で、今後も安全第一でお仕事  
をがんばっていきたいです!



ベトナムでは太陰暦に基づき、年末年始休暇である「テト休暇」が決められます。今年は、1月28日が大晦日、1月29日が元日です。テトでは5日間が祝日となりますが、日本と同様に土日と連なることで大型連休になる年もあるそうです。

# 介護技能実習生がいく! いのくち探検隊



今回のテーマ

ベトナムと日本の  
お正月を比べてみよう!



## 何を食べるの?

青豆のペーストや豚肉をもち米で挟み、バナナやココナツの葉っぱに包んで蒸す「バンチュン」が代表的。ちまきのような味がします。

## お世話になった人へ贈りもの

日本でいう「お歳暮」はテト期間に贈ります。お酒やお菓子を飾りかごに詰め、お世話になった人に贈ります。時計や刃物は縁起が悪いためNG!

## お年玉は「幸運のお金」

年齢に限らず、親戚やお世話になっている部下や使用人に渡します。新年に贈るお金は、贈る側にも幸運をもたらすと考えられています。

## お正月は何をする?

大晦日までに家を大掃除し、新年を迎えるのは日本と同じ。テト期間中は、繁栄や富を願う獅子舞や龍舞の団をよく目にします。



ミッション  
日本の  
お正月を体験!

2025年1月4日の仕事始めに、西条の御建神社にて新年祈禱を行いました。2024年より法人の幹部が参加しておりますが、今年は技能実習生も一緒に参加し、法人の繁栄や職員の安全をお祈りしました。

※井野口病院では、外国人技能実習生として、ベトナムから3名、ミャンマーから2名のスタッフが働いています。

# 井野口病院広報チーム いのガールズの ぐるぐるグルメ Vol. 11

心とカラダにやさしい味でみんなを笑顔に。

“てっぽんKitchen CHU-SUN”的好み焼き



## 一出店の経緯を教えてください!

7年前に脱サラし、ずっと夢だった飲食の道へ進みました。広島市内の居酒屋で修行後、西条駅前の酒蔵横丁で「居酒屋忠さん」を開業。広島産まれ広島育ちなので「大好きなお好み焼きを焼きたい!」という気持ちがあふれ、2店舗目として2023年7月に当店をオープンしました。

## 一お好み焼きのこだわりはなんですか?

当店では化学調味料を使わず、自然の旨味を引き出せるよう塩コショウ、昆布、かつおだしなどシンプルな味付けで提供しています。食材は国産にこだわり、麺は「いその麵」を使用。普通のお好み焼きとはちょっと違う焼き方で、野菜の旨味と麺のパリパリ食感を楽しめる一枚一枚心を込めて焼いています。辛い物がお好きな方は、いその麵に韓国唐辛子を混ぜ込んで作った「韓国唐辛子麺」もおすすめです!

## 一井野口病院の印象をお聞かせください。

井藤院長や理事長の井野口さん、昔から知っている職員さんもよく食べに来ますよ!ご近所さんなので、これからもよろしくお願いします!



▲肉玉そば イカ天入り 980円  
(写真はサムライネギ、紅ショウガ、韓国唐辛子麺をトッピング)



広島の  
ソールフード!  
パリパリ辛麺が  
おいしい~っ

てっぽんKitchen CHU-SUN(チューさん)

東広島市西条土与丸1-3-33  
TEL/082-422-6650 定休日/月・火・水曜日  
営業時間/11:00~14:30(L.O.14:00)



お客様の笑顔に  
会えることを楽しみに、  
心を込めた料理で  
お迎えします♪

店主 荒中忠義さん

次はどのお店をぐるぐるグルメするでしょう? 次号をお楽しみに!

# クローズアップ！西条北包括②

## 認知症にやさしいまちづくり

ご縁をいただき、多数のサポートが誕生しています。

芸陽バス編  
西条北あるある話  
大切なのは見守り・声かけ



認知症は特別な病気ではなく誰もがなりうる脳の病気です。2024年5月厚生労働省が公表した統計によると、**65歳以上の高齢者の中の12.3%、約8人に1人が認知症**であり、80代後半で41.4%、95歳以上では79.5%が認知症であると報告されています。

家族や友人、自分自身も含め非常に身近な病気ですが、介護が必要であることや興奮・怒るなど偏ったイメージがあり、当事者や家族自身がなかなか相談できず抱え込むケースが多數あります。**認知症の方もそうでない方も、とも**

に共生できる社会や地域であることが、これから社会にとって重要です。そこで地域の方に向けて認知症サポーター養成講座を開催し、認知症の正しい理解や対応方法の普及啓発に取り組んでいます。認知症サポーターとは、特別なことをする人ではなく、偏見を持たずあたたかく、偏見を持たずあたたかく見守る、さりげなく声かける、気にかける、必要に応じ相談機関をえるなど、当事者やその家族の「応援者」としてそれぞれの立場で無理なくできることをする人です。

2022年の地域包括支援センター委託開始からこれまでにたくさんの方と

身近なお店や地域でさりげない見守りや声かけが当たり前となり、認知症になつても当事者や家族が安心して笑顔で暮らせる：そんなあたたかい地域実現のため、たくさんの方と手を取り合い優しいネットワークを広げていきたいと思います。

▶地域のお店などで、認知症サポーターの証であるステッカーやリング、バッジを探してみてください



▶認知症サポーターの証であるオレンジリング・オレンジバッジ



芸陽バス株式会社の安全統括部長  
田中さんを取材しました！

西条北  
地域包括支援  
センター  
スタッフ

### 芸陽バスの取組み

芸陽バスでは、2016年から職員の認知症サポーター養成講座を行っています。お客様にはご高齢の方も多く、「おかしいな」「認知症かも?」と気づいた時、運転士が認知症を正しく理解し、適切に対応することで、接客・接遇の向上につなげることが目的です。この取組みを始めて2~3倍の行方不明者の発見がありました。また、認知症の家族がいる職員への理解も高まり、職員全体でサポートすることができます。



=3



### 認知症サポーター養成講座

新入職員研修時に認知症サポーター養成講座を行うために、2018年に認知症サポーター養成講座のキャラバンメイト(講師)研修を修了しました。2024年11月現在、9割以上の職員が認知症サポーターとして地域を見守っています。また、地域企業に向けても講座を開催しています。



# 千秋会インフォメーション

／ホームページ・SNSでも最新情報を更新中！／



## 広島県立広島中学校の職場体験を行いました

井野口病院

広島県立広島中学校の「キャリア・スタート・ウィーク」の一環で、職場体験活動を受け入れました。4名の生徒さんが院内11部署の見学と業務体験を行いました。みなさんの医療関係の仕事に興味があるとのことで、この体験を通して将来の職業選択に役立てていただければ嬉しいです。



入所者さんへ大晦日に年越しそば、元旦にはおせちと普段とは一味違うお食事を受け入れました。おせちは生徒さんが院内11部署の見学と業務体験を行いました。みんな医療関係の仕事に興味があるとのことで、この体験を通して将来の職業選択に役立てていただければ嬉しいです。

## グループホーム 年末年始特別メニューを作りました！

グループホーム

入所者さんへ大晦日に年越しそば、元旦にはおせちと普段とは一味違うお食事を受け入れました。おせちは生徒さんが院内11部署の見学と業務体験を行いました。みんな医療関係の仕事に興味があるとのことで、この体験を通して将来の職業選択に役立てていただければ嬉しいです。



## 在宅リハビリセンター 新年を迎え、初釜を行いました

在宅リハビリセンター

1月4日のおやつの時間に初釜の行事を行いました。職員が着物を着て、利用者の目の前でお茶を点てて抹茶を振舞いました。利用者さんも喜んでおりました。皆さん目を輝かせながら「美味しそうじゃね」・「縁起物だから食べなきゃね」と笑顔で召し上がっていました。皆さんは喜んで、この体験を通して将来の職業選択に役立てていただければ嬉しいです。

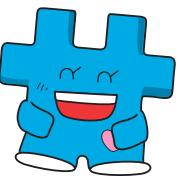
P13「クローズアップ！西条北包拵」もご覧ください。

お問い合わせ  
082-431-6745

11月30日(土)病院マーケティングサミットJAPAN 2024内の企画「病院ゆるキャラ総選挙」に当法人マスコットキャラクター「いーの君」が出場しました。全国36キャラクターから9キャラクターまで絞られて決勝戦を行いました。ただカワイイだけではなく、いーの君が病院や職員、地域の方をつなぐ架け橋になつていることが少しでも伝われば……と思いまして。伝した結果、優勝は逃してしまいましたが、入賞をいたくことができました！これからもいーの君の活躍を見守ってください。

「病院ゆるキャラ総選挙」入賞しました！

井野口病院



## InBody測定会を開催します（無料開催）

井野口病院

「InBody」とは、体の成分である筋肉量や脂肪量・体水分量などを測定する高精度体成分分析装置です。測定後は、その数値を使用し、個々人の適正カロリー やたんぱく質量を算出します。

参加を希望される方は、井野口病院1階入院案内でのお申込みまたは代表電話へお申込みください。

※ベースメーカーのある方は測定できませんのでご了承ください。

20歳以上の男女  
過去に参加された方もOK

日 時  
3月8日(土)  
10時～11時半

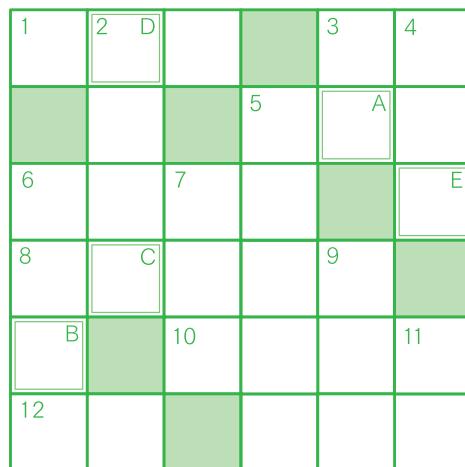


くわしくはHPもご覧ください

吉行長寿会様からの依頼で、ダスキンヘルスレント東広島ステーションさん協力のもと認知症の勉強会を開催しました。参加者の皆さまは日頃から介護予防に关心が高く、クイズはほぼ全問正解で驚きました。

西条北地域包括支援センターは地域からの依頼で様々な講座を開催しています。

# ＼クロスワードにチャレンジ！／



## ●タテのカギ

2. 木や草の実で、食べられる物。
3. いとしく思う心。好きだなと思う気持ち。
4. 市場・商店で普通に売ること。「〇〇〇薬」。
5. 衣類を洗う機械。
6. 遠隔で。仕事もこれが増えています。
7. 体が普通より小さいこと。またはその様子。
9. 本能や感情に支配されず、道理に基づいて判断する能力。
11. 単位の前に付いて千倍を表す言葉。

## ●ヨコのカギ

1. 飲食物を食べる前に別の人気が毒の有無を確かめること。
3. 人の胴の下にあり、歩いたり走ったりするときに使う体の部分。
5. 試合などで優勝すること。「世界〇〇〇」
6. テレビを遠隔操作するのに使う。
8. 昔から語り継がれた話。
10. 山やかけの上から転がり落ちる石。
12. 乗り物に乗らないで歩くこと。
13. レモンや菜の花のような色。

## クロスワードの答え

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E |
|---|---|---|---|---|

答えは次号で発表します。

前回の答え: プラステン

## ＼オリジナルグッズが当たる／ 読者プレゼント実施中！

クロスワードの答えと下記項目について明記の上、ハガキかWebから応募ください。

### ハガキから

- ①氏名 ②住所 ③電話番号 ④はつらつの感想・ご要望  
⑤クロスワードの答え を明記ください。

宛先 〒739-0007

広島県東広島市西条土与丸6-1-91 井野口病院 はつらつ係

### Webから



アンケートフォームから質問事項にお答えください。

応募締切  
2025年3月31日(月)必着

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

2024年11月1日に当法人の「井野口訪問看護ステーション」「井野口在宅支援センター」は、井野口病院の敷地内に移転しました。

「井野口訪問看護ステーション」「井野口在宅支援センター」が移転しました。

井野口訪問看護ステーション  
井野口在宅支援センター

は「自宅で亡くなりたい」という希望がある場合には早期に在宅での療養に向けたサービスの調整を行います。

その際、訪問看護ステーションや居宅介護支援事業所が近くにあれば、情報交換がスムーズに行え、退院後も安心した在宅での療養生活をサポートできるというメリットがあります。



## 井野口在宅支援センター



より一層皆様のお役に立つことができるよう、新事務所で新たな気持ちで頑張ります！

## 井野口訪問看護ステーション



新事務所にて、元気はつらつ！チーム一丸となって頑張ります！

この度の移転により、井野口訪問看護ステーション及び井野口在宅支援センターの住所は井野口病院と同じ「西条土与丸6丁目1-91」になります。なお、移転による電話およびFAX番号の変更はございません。

## 表紙のはなし

今回の表紙は肩こりのカチコチと石のカチカチをかけてみました(笑)モアイは、チリにあるイースター島で発見された巨石像です。モアイ像は、集落の守り神として、かつての首長や村長などをかたどって作られたと考えられています。モアイの「モ」は未来、「アイ」は生存(生きる)という意味で、「モアイ」には“未来に生きる”という意味があると言われているそう。なんだか新しい年の始まりにぴったりですね!



医療技術部長  
戸塚 診察放射線技師長

## 編集後記

「いのくち探検隊」では、外国人技能実習生と一緒に近所の神社へ新年の祈禱を行ってきました。ベトナムもミャンマーもお正月は1月1日ではないので、いつもの日と全く変わらず過ごしたとのこと。初詣を初体験して「感動しました!」と目をキラキラさせている姿がとっても印象的でした。今年も健康で安全に暮らせますように…!

## チャンネル登録&フォローをお願いします

