

はつち

特集 \ハテナマン参上!/
もの忘れ、
放っておいて大丈夫？



えーと…
なんだっけ？

vol.66

2025.Summer



特集

ハテナマン参上!

もの忘れ、 放っておいて大丈夫?



人の名前や地名が思い出せない、必要なものを買忘れ忘れた…
といった出来事は誰もが経験したことがあるはず。
そうしたことが増えると「認知症では?」と心配になるかもしれません。
しかし加齢によるもの忘れと認知症はちがいますし、
もしかしたら他の病気が隠れている可能性もあります。
まずはそれぞれのちがいを知ることから始めましょう。



げんきハツラツ!

健康クッキング

ちからいし
管理栄養士 力石



サバ缶と大豆のトマト煮

エネルギー261kcal、たんぱく質19.1g、塩分2.7g

材料(1食2人分)

- | | | | |
|--------|--------------|----------|-----------|
| ・サバ水煮缶 | —— 1缶 | ・おろしにんにく | —— 適量 |
| ・トマト缶 | —— 1/2缶 | 「・ケチャップ | —— 大さじ1/2 |
| ・大豆水煮 | —— 60g | A「・コンソメ | —— 小さじ1 |
| ・玉葱 | —— 1/2玉 | 「・味噌 | —— 小さじ1 |
| ・しめじ | —— 40g | B「・こしょう | —— 適量 |
| ・塩 | —— 少々 | | |
| ・刻みネギ | —— 適量(おこのみで) | | |

作り方

- 1 熱したフライパン(または鍋)にオリーブ油・にんにくを入れ温まったら薄切りした玉葱・しめじ・塩を入れて炒める。
- 2 トマト缶・サバ缶(汁ごと)・大豆水煮とAを入れ中火で3~4分程度煮る。
- 3 Bを加え、弱火で1~2分程度煮る。
- 4 お皿に盛り付け、お好みで刻みネギをかけて完成。

くわしい作り方は
動画を
チェック!



青魚には、DHAという体内で合成できない脂肪酸が多く含まれています。DHAは脂質異常症や動脈硬化などの予防と改善のほか、記憶力や認知機能などにも効果をもたらすとされています。

目次

特集

ハテナマン参上!
もの忘れ、
放っておいて大丈夫? — 2

からだのコラム 07 — 7

ハツラツセルフケア — 8

千秋会 きらりびと 13 — 9

いのガールズのぐるぐるグルメ
日本酒ダイニング佛蘭西屋 — 10

教えて!いのくん
高額療養費制度ってなあに? — 11

いのくち探検隊 — 12

クローズアップ!
西条北包括④ — 13

千秋会インフォメーション — 15

ハツラツタッグ
まきだクリニック — 17

クロスワードにチャレンジ! — 18

もの忘れ「認知症」ではない！

年齢を重ねるうちに「忘れっぽくなった」と感じることも多いと思いますが、それは自然なことです。加齢にともなう「もの忘れ」は、自分が忘れていることに自覚があり、体験した一部を忘れてもヒントがあれば思い出せることができ、日常生活に支障は認められません。

認知症では、もの忘れを含めた認知機能の低下のため、日常生活に支障が出てきます。経験したこと自体を忘れ、家事や薬の管理などが苦手になってきます。認知症の原因としては、「アルツハイマー型認知症」「レビー小体型認知症」「脳血管性認知症」などがあり、治療可能な病気もあります。加齢によるもの忘れと認知症のちがいを見分けるためにチェックしてみましょう。

その「もの忘れ」、どのタイプ？



- 家族・友人の名前や関係性を忘れる
- 食事をしたのに、食べたこと自体を忘れている
- メガネを置いたこと自体を忘れる
- 得意な料理の作り方が分からない

「認知症」のサイン



- 知人や有名人の名前が咄嗟に出てこない
- 食事の献立を思い出せないが、食事をしたことは覚えている
- メガネをどこに置いたか忘れる
- 料理に必要な材料を買い忘れることがある

加齢による「もの忘れ」

もしかして…と思ったら まずはチェック☑してみよう！

- | | |
|---|--|
| ☐ 同じ話を何度も繰り返してしまう | ☐ 約束や予定を忘れてしまうことがある |
| ☐ 簡単な計算やお金の管理が苦手になった | ☐ 会話中に言葉がすぐに出てこない |
| ☐ 物(鍵・財布など)を置いた場所をよく忘れる | ☐ テレビや新聞の内容が理解しづらくなった |
| ☐ よく知っている道で迷うことがある | ☐ 時間や日付の感覚があいまいになることがある |
| ☐ 料理や掃除など、慣れた家事に時間がかかるようになった | ☐ 趣味や外出への関心が薄れてきた |
| ☐ 家族や友人に「性格が変わった」と言われた | ☐ 以前より怒りっぽくなった |

1つでも当てはまったら認知症の可能性がります！！

「ただのもの忘れだろう」と油断していると、認知症やその他の病気を見逃すことになりかねません。治療可能な病気の早期発見や悪化防止のためにも、少しでも気になることがある場合はそのままにせず、**早めに医療機関を受診しましょう。**



もの忘れの原因となる 代表的な病気

- うつ病
- 甲状腺機能低下症
- ビタミン欠乏症
- 慢性硬膜下血腫
- 正常な水頭症

特に高齢の方は複数の薬を服用していることが多く、薬の相互作用で副作用が出やすいので注意しましょう。そうしたケースは適切な治療をすれば症状が緩和されることもあります。もの忘れにはさまざまな原因が考えられるので、きちんと見極めるために、**気になることがあれば早めに専門医を受診することが大切です。**

実は…

認知症以外にも！

「もの忘れ」を

引き起こす

さまざまな病気

「もの忘れ」は、老化や認知症だけに限りません。例えば強いストレスや不安が脳に大きな負担をかけることで集中力や記憶力が低下し、一時的にももの忘れが起こりやすくなります。また甲状腺ホルモンのバランスが崩れると認知症に似た症状が現れる可能性もあり、薬の副作用によって、もの忘れが起こる場合もあります。

効果的な生活習慣の3つのポイント

POINT 01

運動習慣を身につけよう

筋力の低下は、認知機能の低下に影響するといわれています。適度な運動は筋力アップだけでなく、脳の活性化につながります。週3日以上はウォーキングなどの有酸素運動を習慣化できると理想的です。さらに、「30分程度の散歩をしながら、頭の中でしりとりをする」といったように、有酸素運動と同時に頭を使うとより高い効果が期待できます。



POINT 02

趣味を楽しみながら人や社会とのつながりを大切に

人と会話をすることは、脳の働きを活発にします。家族や友人と過ごす時間や、地域のコミュニティで積極的に人と関わる機会を増やすことは脳の刺激になり、認知機能の維持や向上が期待できます。新しいことを始めるなど、新しいことに挑戦することも効果的です。好きなことや趣味を楽しみながら、「人とのつながりを大切に」しましょう。

井野口病院
motororeの
イベントもチェック！



POINT 03

緑黄色野菜や青魚を積極的に摂って脳を活性化！

脳や体の健康を維持するためには、栄養バランスの取れた食事が不可欠です。塩分の摂りすぎに注意して、脳の働きを活発にする栄養素を積極的に摂ることを心がけましょう。毎日の食事でビタミンやカロテンが豊富な緑黄色野菜や果物を摂り、週に2〜3回はDHAやEPAが多く含まれる青魚を取り入れるのがおすすめです。



News!

もの忘れ外来の診療が始まりました

この春から新しく外来診療が始まった「もの忘れ外来」。もの忘れに関する専門的な知識と経験を持つ荒木医師が、もの忘れの原因を探り当てて適切なアドバイスや治療を提供いたします。少しでも不安を感じたら、抱え込まずに気軽に相談してください。

普段の様子ができるご家族が同席されることがより詳しい診療ができます

もの忘れ外来
担当医
脳神経内科
荒木 武尚

受診の流れと主な検査内容

1. 問診

医師と患者さんとの会話や問診票への記入を通して、日常生活の様子からもの忘れの状態、既往歴などを伺います。ご家族や身近な方に同席していただくことで、ご本人では気づきにくい変化を把握できる場合もあります。

2. 検査

問診に応じ以下のような検査を行います。

●血液検査

甲状腺機能低下症やビタミン欠乏症など、もの忘れの原因となる病気の有無を調べます。

●画像検査

MRIやCTなどの検査で、脳の萎縮の程度や脳梗塞・脳出血などの病変がないか、脳の状態を調べます。

●神経心理検査

記憶力・判断力・言語能力などの認知機能を評価するための検査です。簡単な計算や図形を描くなどのテストをします。

3. 診断・病態説明

検査結果をもとに、もの忘れの原因を特定します。

4. 治療やケア

原因に合わせて、必要な治療やケアをご提案します。

●薬物療法

当院では、アルツハイマー型認知症による軽度認知障害、軽度認知症に対して、新規治療薬である抗アミロイドβ抗体薬(『レカネマブ』『ドナネマブ』)による治療も可能です。

●非薬物療法

生活習慣の改善指導、認知リハビリテーション、心理療法などがあります。

ご予約についてはコチラ

もの忘れ外来は、**初診・再診共に完全予約制**です。
お電話または病院受付で承っています。お気軽にご相談ください。

診療曜日/毎週**月**曜

診療時間/14:00~15:00

082-422-3711(代表)

ハツラツセルフケア Vol.13

2種類の体操で、もの忘れを予防しよう！

手は“第2の脳”とも呼ばれており、指先の運動は脳の活性化につながるといわれています。
2つのことを同時に行う「デュアルタスク」も体と脳を鍛えるのに効果的です！

1 指折り体操



両手を広げた状態から、数を数えながら親指から小指までを順番にゆっくりと折り曲げていく。



右手は親指から小指へ、左手は小指から親指へ、それぞれ違う順番で折り曲げる。反対も行う。

指を曲げるときに声を出して数を数えましょう

2 マルチタスク運動

その場で足踏みをしなが、1から10まで順番に声を出して数えながら3の倍数のときに手を叩く。



慣れてきたら！

4の倍数のときに頭をタッチする動作を追加してみよう！



前屈みにならないように背筋をまっすぐ

1 2 3 パチン！



作業療法士 渡部有人

動画でくわしく！

Youtubeでわかりやすく配信中！



カラダのコラム ⑦

デジタル認知症、知ってますか？

スマホの使いすぎで、脳が疲れてる!?

「デジタル認知症」とは、

スマートフォンやパソコンを使いすぎて、脳の働き（記憶力や集中力）が低下してしまふ状態のことです。本来、自分で考えたり覚えたりする力を、スマホの機能に頼りすぎること、脳をあまり使わなくなってしまうのが原因とされています。

デジタル認知症は特に若い人に起こりやすく、「もの忘れが多くなった」「集中できない」といった症状が見られます。

✔ こんな症状はありませんか？

- 人の名前や予定がすぐに思い出せない
- すぐにスマホで調べないと不安になる
- スマホがないと何もできない気がする
- 会話中に集中が続かず、話が頭に入らない

一つでも当てはまる項目があった方は、今すぐ対策を始めてみましょう！

デジタル認知症対策

① スマホと少し距離をとる

「ながらスマホ」をやめて、「使わない時間（デジタルデトックス）」をつくるだけでも脳が休まります。

② “覚える” “書く” “習慣を

予定や買い物リストを紙に書いて覚えることで、脳が活性化します。

③ 会話や交流を増やす

人と話すことは脳への刺激になります。家族や友人と積極的に会話を。通いの場や趣味活動に参加して外出の機会を増やしましょう。

④ 簡単な脳トレや趣味にチャレンジ

パズル、塗り絵、計算ドリルなど、楽しく続けられるものを日常に取り入れましょう。

スマートフォンは、私たちの暮らしをとっても便利にしてくれる道具です。

でも、便利さに頼りすぎること、知らないうちに「考える力」「覚える力」が弱くなってしまうこともあります。脳も筋肉と同じで、使えば使うほど元気になります。

ちょっとスマホを置いて、誰かと話したり、手を動かしたり、紙にメモをとったり：そんな日常の小さな工夫が、脳の健康を守る第一歩です。スマホとも上手につきあひながら、これからも毎日楽しく、健やかに過ごしていきましょう。



“賀茂鶴の日本酒”と赤ワインで煮込んだ
ふらんすや
佛蘭西屋の牛ほほ肉の美酒煮込みランチ



牛ほほ肉の美酒煮込みランチ 2,700円 ▲

お肉はお箸で
ほぐれるほど
やわらかくて
絶品！



▲美酒鍋御膳
2,100円



日本酒ダイニング 佛蘭西屋

東広島市西条本町9-11
TEL/082-422-8008 定休日/木曜、第2・4月曜
営業時間/ランチ11:30~14:30(L.O.14:00)
ディナー17:00~22:00(L.O.21:00)



HPは
こちらから



ふらっとお気軽に
お立ち寄りください！

料理長
和田浩文さん

一お店について教えてください！

賀茂鶴の日本酒とそれに合う和洋食料理を味わえるレストランとして2005年に創業しました。京町家風の落ち着いた店内では、おひとり様でもゆっくり過ごせる空間で、コース料理はもちろん、1品のお料理、1杯のお酒からご注文いただけます。

一それぞれのお料理のこだわりはなんですか？

牛のほほ肉は竹原市のおしあぎゅうを使用し、賀茂鶴と赤ワインで4時間、その後、煮込んだだし汁で2時間ゆっくりと時間をかけて煮込んでいます。前菜は地元で採れた旬な野菜を使い、月替わりで提供しています。

美酒鍋は塩、胡椒のみで味付けをし、日本酒を振りかけて炒め煮にしています。すき焼きのように溶き卵に浸してお召し上がりください。アルコールは調理中に飛ぶため、お酒が飲めない方でも安心して召し上がっていただけますよ。

一井野口病院の印象は？

実は、井野口理事長とは中学校のクラスメイトなんです！私も酒蔵で働く社員も体の具合が悪くなったときには、井野口病院さんにお世話になっています。なくてはならない私たちのインフラです！



医療の質向上をめざし
診療に専念できる
環境づくりを

幼少期から東広島市で過ごし、結婚を機に市外へ引っ越しましたが、故郷の東広島が好きなので、ずっと勤め続けています。2008年に入职した当初は医事課で勤務していましたが、2010年に「診療支援室」という新しい

部署の開設以来、「医師事務作業補助者（メディカルアシスタント（MA））として働いています。診断書などの文書作成補助や電子カルテへの入力といった、医師が行う事務作業等を代行して診療のサポート業務を行っています。医師の負担を少しでも軽減して患者さんの診療に専念できる環境を整えること



▲先日、区民大会で優勝しました！

広島市のソフトバレーチームに所属しており、背番号の「76」は子どもの誕生日にちなんで決めました。試合は豊平や三次で行われることも多く大忙しですが、子どもたちからの応援が力になっています。休日に家族と公園で遊ぶときも、ソフトバレーボールを持っていて子どもたちと一緒に楽しんでいます！

趣味はソフトバレー。
チームの背番号は「76」！

で、医療の質の向上に貢献できればと思っています。患者さんと直接的な関わりを持つことが比較的少ない部署ですが、医師を通じて患者さんを支えていけるよう日々頑張っています。



試合では子どもたちもユニフォームを着て応援してくれます！



これが
診療支援室の
制服です！



カルテ入力や診断書作成などでは間違いのないよう医師の指示を正確に理解し、円滑に業務が遂行できるようコミュニケーションを大切にしています。

クローズアップ！西条北包括4

「まさか自分が!?」日常に潜む詐欺!

消費者被害に関する相談は年々増加しています。例えば、

- 商品の定期購入
- 訪問販売や強引な買取
- 無料点検をかたり高額な補修工事をせまる
- 注文していない品物を強引に送りつけ販売する
- 名義貸しのトラブルを口実に解決金を要求する

特にならぬ高齢になるほど、訪問販売、買取詐欺、電話勧誘の割合が高くなる傾向があります。被害に気付かない、恥ずかしいから相談しないなどの気持ちから表面化しにくく、実際は私たちの身近な所で起きています。高齢者が狙われる背景は、

「健康上の不安」、「経済的な不安」、「孤独への不安」などがあります。このような心理に、悪質業者は巧みな話術で近づいてくるのです。

- まずは、詐欺にあわない7つの対策を身につけましょう。
- ①きっぱり断る
 - ②うまい話は疑う
 - ③親切に惑わされない
 - ④家の中に入れない
 - ⑤個人情報情報を明かさない
 - ⑥すぐ契約せず相談する
 - ⑦詐欺情報に関心を持つ
- 高齢者がいるご家族は、不審な人の出入りや心当たりのない名刺・請求書に目を配り変化に気づいてあげること

が大切です。また、必要に応じて相談機関への連絡、対処法の相談、迷惑電話防止機器活用など普段から意識を高めておきましょう。

地域では近所やよく行くお店でコミュニケーションを図り、相談しやすい関係を作ることが有効です。地域全体で「温かく見守りあう」悪徳業者の嫌がる地域にしていきたいと思います。

※引用元：独立行政法人国民生活センター R6公表

詐欺被害対策の大前提は「自分(または親)は大丈夫」と過信しないことです!

詳しくは包括ブログをチェック!



あなたは大丈夫? 心理チェックで自分の傾向を知ろう!

参考: 消費者庁

- ☐ ①自分のまわりにもあまり悪い人はいない
- ☐ ②興味が無くても相手に悪いから話を聞く方だ
- ☐ ③消費者トラブルは、たまたま運の悪い人しかあわない
- ☐ ④人から良いと聞くと試してみたい
- ☐ ⑤有名人や肩書きのある人は信用しやすい
- ☐ ⑥人から勧められると断りづらい
- ☐ ⑦心配かけたくないので家族に黙っていることがある
- ☐ ⑧身近に相談できる人があまりいない
- ☐ ⑨しっかり者と思われたい

①～③にチェックが多い人は

危機意識が薄い傾向

④～⑥にチェックが多い人は

気がつかない傾向

⑦～⑨にチェックが多い人は

抱え込んでしまう傾向

詐欺被害防止に尽力されている 広島銀行 西条支店の 次長 岩佐さん取材しました!



岩佐さん

西条北地域包括支援センタースタッフ

Q.どんな取り組みをされていますか?

A.最新の詐欺に関する情報を支店全体で共有しています。高額な現金の引き出しや振り込み、通話をしながらATM操作をしている方には必ずお声掛けしています。

Q.最近の詐欺の特徴を教えてください!

A.最近警察官をかたる詐欺やSNSでの誘導、ネットバンキングでの詐欺も増えています。安易に暗証番号や口座番号を教えたり入力したりしないようにしてください。



「お客さまが貯められた大切な預金を守りたい」その一心で被害防止に取り組んでいます。さまざまな詐欺に対して皆さま一人ひとりが関心を高め、常に危機意識を持つことが大切だと感じています。



西条北あるある話 ～詐欺は他人事じゃない～





井野口病院
ICLS講習会を
定期開催しています

当院では医療従事者の救命救急スキル向上を目的に、ICLS講習会を開催しています。多職種が連携し、実践的なトレーニングを通じて緊急時の対応力を高めています。研修は、定期的に開催しておりますので、医療従事者で興味がある方は、病院までお問い合わせください。



井野口病院
電動車いすを
導入しました

次世代型の近距離モビリティ（電動車いす）を導入しました。歩行に不安がある方、長距離の移動がづらい方、運転免許を返納された方など、さまざまな方にご利用いただけます。当院では試乗体験も可能です。ご興味のある方は、ぜひリハビリテーション科までお気軽にお問い合わせください。



井野口病院
カープの試合を
観戦しました

病院互助会の福利厚生企画として、職員でカープ観戦に行ってきました。仲間と共にリフレッシュできる楽しい時間となり、職種を超えた交流も深まりました。今後も職員同士のつながりを大切にしながら、働きやすい職場づくりを進めてまいります。



井野口病院
リハビリの一環で
3束の千羽鶴を
作成しました

短時間通所リハビリの利用者さんが、リハビリの一環として3束の千羽鶴を作成されました。一羽一羽心を込めて折られた鶴には「平和な日々が続きますように」という願いが込められています。完成した千羽鶴は、広島平和記念公園内にある「原爆の子の像」へ奉納しました。



グループホームWOW！
クレープ作りイベントを
開催しました

先日、グループホームでは「クレープ作りイベント」を開催しました。入居者さんは、手作りのカスタードクリームや生クリームを絞り、バナナ・いちご・あんこなど、好きなトッピングを自由にのせて楽しめました。中には生地を巻かずに、ケーキのように仕上げて召し上がる方もいらつしました。



井野口在宅リハセンター
消防訓練を
実施しました

先日、デイケアでは利用者さんとスタッフが消防訓練を実施しました。「火事だ！」の掛け声で避難がスタート。皆さん落ち着いてスタッフの誘導に従い、安全に避難することができました。その後は消火器の使い方も学び、実際に体験。災害はいつ起こるかわからないからこそ、日頃の備えが大切だと再認識する貴重な時間となりました。



西条北地域包括支援センター
「ロバ隊長」をフェルトで
手作りしました♪

認知症サポーターキャラバンをご存知ですか？この活動では、認知症の方やご家族を支える応援者として認知症サポーターを全国で育成し、安心して暮らせる地域をめざしています。今回はそのマスコットキャラ「ロバ隊長」を、通所リハビリの利用者さんがフェルトで手作りしてくださいました。オンライン会や地域包括支援センターで大切に活用中です。



西条北地域包括支援センター
momoreで
通いの場を開催します

7月5日（土）から毎週土曜日14時～15時に「通いの場」を開催します。椅子に座ってできる無理のない体操を通じて、楽しく健康づくりを続けてみませんか？会場は井野口病院3階の地域交流コミュニティスペースmomore。初めての方も大歓迎です。ぜひお気軽にご参加ください。

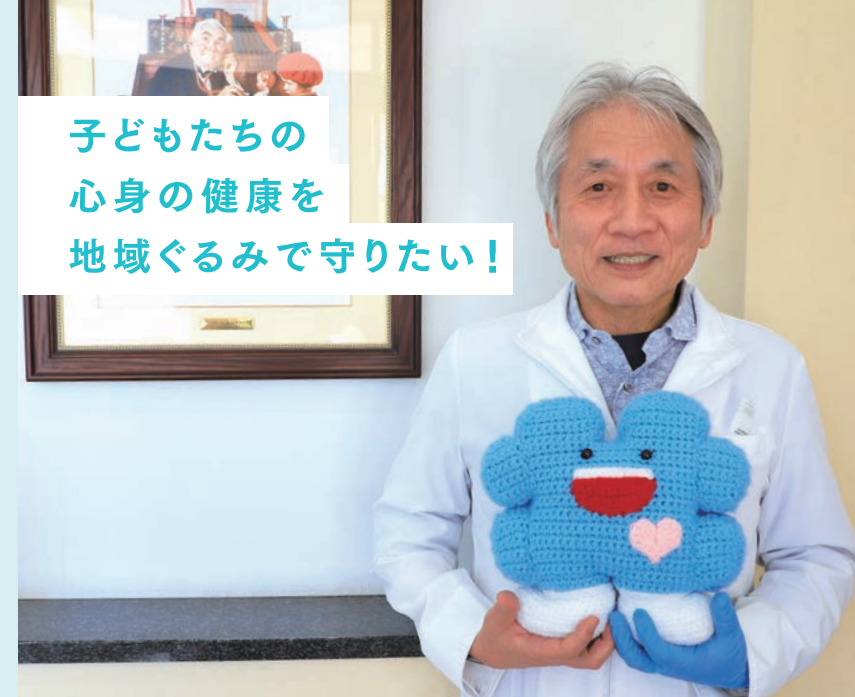


井野口病院と
スクラムを組み、
地域医療を支える
施設をご紹介します！

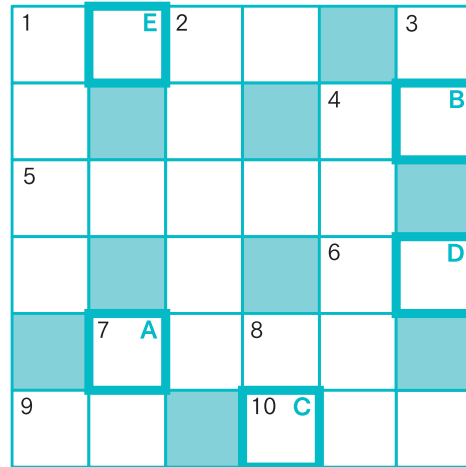
まきだクリニック

榎田 隆二 院長

子どもたちの
心身の健康を
地域ぐるみで守りたい！



＼ クロスワードにチャレンジ！ ／



●タテのカギ

- 英語で砂糖のこと。
- 強い力、影響力を持っているさま。
「〇〇〇〇〇者」
- 土を小高く積み上げて築いた長い堤。堤防。
- 行動。活動。演技。
- 物の左右の端から端までの長さ。
- 売っている物。商品。

●ヨコのカギ

- さわめて親しい友。
- 前もって頼りにすること。
- 英語でニンニクのこと。
- 周囲が水で囲まれた陸地で、大陸以外のもの。
- 政府の各省庁が発表する年次報告書。
「防衛〇〇〇〇」
- 肉食動物の上下のあごにある、
するどくてじょうぶな歯。
- ある地域の中で、南の方の部分。

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：ホシムツ

＼ 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

- 氏名
- 住所
- 電話番号
- はつらつの感想・ご要望
- 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8月31日（日）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。



9月1日は
「防災の日」！
それにちなんで
今号のプレゼントは
オリジナル
防災バッグです！

― 医院の特徴 ―

二人の医師で内科と小児科を診療しており、子どもから高齢者まで幅広い世代の健康を見守っています。また、平日になかなか通院できない方や、休日のお子さんの急な体調不良などにも対応しております。休日診療や救急医療に少しでも役立てるよう、土曜や日曜午前も診療を続けています。

― 診療で心がけていること ―

patient-centered medicine
（患者さん中心の医療、患者さんの人間性を尊重して医療を行うこと）を大切に診療しています。お子さんや高齢者は自分で思いを伝えることが難しい方もいらっしゃると思います。ご家族が話をしてくださいますが、ご本人からしっかりと話を伺い、意向に沿った治療を行いたいと思っています。

― 千秋会との連携 ―

患者さんの紹介や二次救急でお世話になっています。最近で

は、井野口訪問看護ステーションとも連携をとっています。頼りになる看護師さんやスタッフさんが多くいらっしゃいますよね。

― オフタイムの過ごし方 ―

休日はジムへ行き、スイミングをしています。いい気晴らしにもなっています。孫と一緒に遊ぶのも楽しみのひとつです。

― 地域の方へのメッセージ ―

高屋地区では学校医の活動も行っています。現在、東広島市では他の地域より2〜3倍近く中高校生の自死が多く、深刻な状況となっています。悩みがあっても相談できる場所が少なく、頼れる大人や周りの環境が整っていないのが現状です。現在、子どもたちが置かれている環境をいち早く改善するため、教育関係者のみなさんへ働きかけを行っています。この現状を多くの方に知っていただき、地域全体で子どもたちを守る安心安全な社会を作っていきたいと考えております。



住所 東広島市高屋町中島31-17

TEL 082-491-1751 休診 木曜・日曜午後・祝日

診療時間 〈午前〉9:00～12:30
〈午後〉内科14:30～18:30 小児科15:30～18:00
※土曜午後は内科・小児科17:30まで

表紙のはなし

今回の表紙テーマは「ハテナマン参上」!その正体は、臨床検査科の技師長!ノリノリでポーズを決めてくれて、広報係も笑っぱなしの撮影現場となりました。ハテナマンは、疲れやストレス、加齢などをきっかけに突然現れ、あなたの記憶をそっと消してしまう“もの忘れの使者”。でもご安心を。早めに対策することで、ハテナマンに負けない脳を保つことができるかもしれません。今号では、「もの忘れ」のメカニズムや予防法をわかりやすくご紹介。ぜひ最後まで読んで、元気ハツラツな毎日を送りましょう!



編集後記

今回のいのくち探検隊は「InBody測定」についてご紹介しています。私自身も測定を体験したところ、最近の不摂生が数値にしっかり表れており、かなりショックを受けました。これを機にダイエット魂に火がつき、まじめに筋トレに取り組もうと決意!筋トレはストレス解消にも役立つため、筋肉量アップをめざして、健康づくりにも力を入れていきたいと思います。(広報係T)

チャンネル登録&フォローをお願いします

 井野口病院 YouTube		 井野口病院 Facebook	
 井野口病院 Instagram		 井野口病院 X(旧Twitter)	
 井野口病院 LINE		 東広島市 西条北地域包括 支援センター Instagram	
 井野口在宅 リハビリテーション センター Instagram		 グループホーム WOW! Instagram	

