



知ってますか？

ヘバーデン結節



手指の第1関節(DIP関節)が変形してこぶのように膨らむ疾患です。関節軟骨がすり減ること骨同士がぶつかり、骨が増殖して結節(こぶ)ができます。この病気を発見したイギリスのウィリアム・ヘバーデン(William Heberden)医師にちなんで、ヘバーデン結節と呼ばれています。

原因

CAUSE

明確な原因は不明ですが、下記の要因が関与すると考えられています。

- ☑ 加齢による関節の変形
- ☑ 遺伝的要因
- ☑ 女性ホルモンの影響(特に閉経後に多い)
- ☑ 手の使い過ぎや指先への負担

40代以降、特に50～60代の女性に多く発症しています。手を良く使う人は発症しやすいようです。遺伝性も不明ですが、血縁者にヘバーデン結節にかかった方がいる場合は、体質が似ていることを鑑み、指先に負担をかけないように過ごしましょう。



症状

SYMPTOMS

- 手指の第1関節が腫れる・赤くなる・痛む(初期)
- 関節が硬くなり、こぶ状(結節)の変形が出てくる
- 変形が進むと曲がったまま戻らなくなることがある
- 痛みはしばらく続くが、変形が落ち着くことも多い



のぺ黒の ゆるっと健康日和

～今日は「かんたん体操(手)」やってみよう～

腕の筋肉をほぐし血行を良くすることで指の痛さや硬さが和らぎます。

かんたん体操 その1



①肘を伸ばして手を前に出す



②腕を伸ばしたまま指で丸をつくる



③手をまっすぐ下にさげ10秒キープ

かんたん体操 その2



①手を前に伸ばし手のひらを外に向け指を伸ばす



②手首をまっすぐ外側に向け10秒キープ



1日1回やってみよう!



副編集長のつばき

あけましておめでとうございます。おさじ編集部副編集長、兼薬師台おなほぽっぼクリニック放射線技師の中谷です。いつもご愛読ありがとうございます。昨年は長年乗った車がオーバーヒートで廃車になり、10数年ぶりに車を買いました。また10年くらい乗れるように大切にしたいと思います。



新年理事長挨拶

2026

感謝と決意を胸に、地域と共に歩む年へ

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は、当イキイキチキ法人泰大会に対し、職員一同の献身的な努力に加え、患者様、そして地域の皆さまからの変わらぬ温かいご理解とご支援を賜り、心より感謝申し上げます。新しい年を迎え、皆さまのさらなるご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



激動の中で見えた「連携」の力

昨年、2025年を振り返りますと、医療を取り巻く環境は、技術の進化と社会情勢の変化に伴い、激しく変動しました。地域社会におきましても、新たな課題やニーズが生まれた1年であったと認識しております。しかし、このような状況下だからこそ、当法人の「一生を診る。一生に寄り添う。」という理念の重要性を再認識いたしました。職員一人ひとりが、職種や部署の垣根を越えた連携を深め、患者様一人ひとりに最適な医療・介護を提供できたこと。また、地域の保健・福祉関係機関との協力体制を強化し、健康増進のための取り組みを拡大できたことは、未来へ繋がる大きな成果であると確信しております。皆さまの協力なくして、この歩みは実現できませんでした。

2026年の方針

「革新と温かさの両立」

2026年、当法人は、医療の「質的な向上」と「人間的な温かさ」の両立を最重要方針として掲げます。具体的には、治療の精度を高めるため、医療デジタル化の推進を検討しております。これにより、職員の負担軽減と医療ミスの予防に努め、より安全で質の高い医療基盤を確立したいと考えております。また、地域医療の一員として、疾病の「予防」への注力をさらに深めます。地域の皆さまが自らの健康について前向きに考え、行動できるよう支援してまいります。どんなに技術が進化しても、私たちの核となるのは「一生を診る。一生に寄り添う。」という姿勢です。

また、職員の皆さんには教育・研修の機会を設けること、地域医療を担う医療人として、法人の理念や行動指針を可視化した「イキイキカルチャブック」の作成も進めてまいります。

健康で希望に満ちた一年を迎えるために

職員の皆さんへ

皆さんのたゆまぬ努力と笑顔こそが、地域の皆さまの安心を支える最大の力です。本年も、互いに支え合い、誇りを持って職務に励んでください。

そして患者様、地域の皆さまへ

新年の始まりは、健康を見つめ直す最高の機会です。私どもは皆さまの健康の土台となるべく尽力いたしますが、皆さまご自身にも、「適度な運動」「バランスの取れた食事」「十分な休養」という日々の自己管理を大切にいただきたく存じます。健康こそが、私たち全ての活動と幸福の源です。本年が、皆さまにとって希望に満ち、笑顔あふれる素晴らしい一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。本年も、理事長として先頭に立ち、地域の健やかな生活を支えるため、より一層精進してまいります。変わらぬご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

令和8年1月1日

医療法人社団 泰大会 理事長 野口泰芳

イキイキチキ法人 泰大会

令和8年1月号
VOL.38

おさじとは？
江戸時代の大奥などで「医師」を示す言葉でした。体に栄養を運び「おさじ(スプーン)」のように、皆様に楽しんでいただける情報をお届けしてまいります。



薬師台おはなぽっぽクリニック
医事課主任



出不精の私ですが今年こそは旅行に…!特に実現させたいのは宮城県田代島などの猫島に行くことです。島民より猫の数の方が多く、たくさんの猫ちゃんたちに会えることで有名な島なので、今年こそはぜひ行ってみたいと思っています!行き帰りも美味しい食べ物や名産品など堪能したいと思います。ただ、乗り物酔いが酷い私、、島に行くまでは船になるので船酔いが心配なのですが…(笑)



こんどう整形外科 柔道整復師
イズミベガブライヤンヒロシ

こんどう整形外科、新入職員のベガです。
 2026年やりたい事としては、本を年間で30冊読むことです!!実は意外にも読書好きでして…一昨年は月3冊読むのをノルマにされていて、見事余裕でクリアしたのですが、昨年は引越しまり転職もあり、全然読めず…こんどう整形外科に入職して半年が経ち、だいぶ仕事にも慣れてきたので、少し余裕ができてきた今、自分に課していたノルマの月3冊を目安に、年間で30冊以上読みたいなーと2026年やりたい事にあげました。好きなジャンルは特になくて、ありとあらゆる作品を読んでるんですが、最近は恋愛モノが多いかな?と言う感じです笑
 特に最近読んだ中でおすすめの小説は、木爾チレンさんの「神に愛されていた」です。僕の中で今年かなりバズる作家さんじゃないかと思っているので、書店等で見かけたらあらずじけでも是非読んでみてください♪



柏木志織

おはなぽっぽホームナーシング&
リハビリテーション 看護主任

今年こそやるぞ運動!おはなぽっ
ぽホームナースィング&リハビリ
テーションの看護師の柏木です。
この度主任になりました。日々精進し、職務を全う
できるように努めて参ります。

今年は運動習慣を身につけたいと思っています。年齢を重ね、筋力、体力の低下を感じています。最近はYouTubeでエクササイズ動画があるので、それを参考に取り組みもうと思っています。心身ともに健康第一に元気に1年を送ることができるよう頑張ります！



迫友菜

薬師台おはな接骨院&
鍼灸マッサージ院

来年は読書の時間をもっと増やしたいです。今年は日々の忙しさを理由に本を開く機会が減ってしまったため、あらためて読書を日常に取り入れていきたいと思っています。ジャンルにこだわらず多くの作品に触れ、語彙力や表現力も磨いていきたいです。



森下潤

薬師台デイサービスおはな
管理者

暴飲暴食!!とまではいかないものの、腹12分目まで食べるのは辞めたいなあと考える45歳です。元から食に欲があり小さい頃からぽっちゃり体型、現在は肥満のA型。昼ご飯を食べ終わってからの空き時間が長く食べる時間が遅くなってしまう傾向があるからでしょうか(言い訳)というわけで、今年の鍋の締めはラーメン、うどん、雑炊ではなく春雨でお願いしたいと思います。欲を言えば痩せちゃって(運動しましょう)、ダイエットも達成出来たら幸いです。



石橋和弥

薬師台おはな接骨院
&鍼灸マッサージ院 院長



今年こそ辞めたい生活習慣
「今年こそ夜更かし卒業!」と毎年言っている気がします。が気付けばいつの間にか夜更かしの達人になっていました(笑)。当然、朝は遅め、今年こそ、そんな自分にサヨナラして「早起きの達人になります!!」朝日を浴びて、ゆっくり髪の毛をセットして、心にも時間にも余裕を!早起き出来てるかどうか、みなさん髪型でチェックしてくださいね!



河原匠 陽だまり鍼灸マッサージ院 鍼灸マッサージ師

おさじ編集部 野村委員に頼まれ、「いいよー!やるよー!わーい!」と軽い気持ちで引き受けましたね。やめたいこと?うん...酔うと楽しくなって財布が軽くなること。コレだーッッ!!楽しさと悲しさの狭間に落ちた気分になったのも束の間、そういえば「おさじ」は社外にも配られる事を思い出し、真面目に書かねば!と四苦八苦...うん、モノレールの工事くらい進まない進まない...こんな性格をそろそろやめたいです。



畑本美代子

薬師台おはな介護相談所
ケアマネジャー

一年を振り返ってみて、「今年こそ辞めたい生活習慣」ってなんだろう?と考えてみました。自分の毎日を見直してみると、つい笑ってしまうくらい「あるある」な行動ばかり。仕事を終えて家に帰ると、「今日もがんばった〜!」とソファーにどっさり。そのまま夕食を作って、つつい食べすぎて反省。お風呂にゆっくり入って、明日の準備をしていたら、あっという間に寝る時間。休みの日は掃除をしたら一息。洗濯をしたらまた一息。電動リクライニングソファーが、気づけば私のベストフレンド。外に出ようかなと思っても、「電車に乗るの、ちょっと気力があるなあ」と腰が重くなる日も。でも、こうして書いているうちに気づきました。結局のところ、すべての原因は——「めんどくさい」なんです。そうか、今年やめたいのは、「めんどくさい」と思うその気持ちそのものだ!少しずつでも動いてみよう。「めんどくさい」を手放したら、きっと毎日がもう少し軽く、楽しくなるはず!

