北見赤十字病院・北海道立北見病院 広報誌

ほくほく



令和 5 年 春号 No.5

2023 年 3 月 13 日以降も 病院内ではいつもマスク着用

- ●症状が無くても着用
- ●あなたも、わたしも守ります
- ●不織布マスクを推奨します。

2023年(令和5年)3月13日以降はマスクの 着用は個人の判断を尊重すると政府の方針が示さ れました。

ただし、医療機関内では高齢者をはじめとする 重症者リスクの高い方などへの感染防止のため 『引き続きマスクの着用』をお願いします。





お願いします!



令和5年度

北見赤十字病院常備救護班任命式開催!

日本赤十字社では、災害時に必要とされる救護を円滑に行うため、常に災害対応できる体制をつくり、災害時にはいち早く救護班等を派遣します。

救護班とは、医師 1 名(班長)看護師長 1 名 看護師 2 名 主事 2 名の計 6 名を基準に編成し、当院は 4 班の編成を行っております。

令和5年4月17日(月)に常備救護班任命式を行い、今年度の活動方針を共有しました。

今後とも赤十字活動にご理解・ご協力をお願い致します。





北見赤十字病院・道立北見病院 職員による



病院には多くの職種の方が働いています。

地域の医療支援病院として、地域の皆さま に当院職員の医療知識を還元し、地域の皆 さまと顔の見える関係を作り、更なる連携を より一層深めて行くことを目指しております。 ご利用シーン~オホーツク総合振興局管内~

教育の場で

医療機関で 介護施設で

公的機関で

等々・・・





を非! と非! ご活用下さい!!

詳細については、【実施要領】をご確認の上、 ご不明な点は

北見赤十字病院(代表:0157-24-3115)

担当:事業課まで

北海道立北見病院

消防避難訓練を実施

3月27日(月)、平日日中に2階にて出火した想定のもと2階病棟の消防避難訓練を実施しました。今回の訓練では、担送・護送患者さんが多いという部署の特性を踏まえて、初の試みとなる火元から離れて院内で消防隊の救助を待つ「籠城避難」の形式で避難を行いました。屋内で避難を行う中で、屋外への避難の場合は火災発生時1回のみの消防への通報を火災発生時と避難完了時の2回行う流れになるなど普段の訓練とは異なる点がありました。訓練後の消防隊からの講評でも訓練に初めての試みを取り入れたことを評価して頂き、全体として学びのある訓練となりました。今後も、患者さんにより安心してご利用いただける病院を目指し、訓練等を通じて職員の防災意識の向上に取り組んでまいります。

(北海道立北見病院 総務課 主事 蒲原 勇人)

















理学療法士による

おうちエクササイズ・

part 3

「**有酸素運動**は血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。

ウォーキング

体調に合わせて 30 分以上、週に 3 回以上を目標に歩きましょう。 歩く速度は少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度が 最適です。

約 10 分で 600~700mの距離を歩くことができ、歩数にすると 1000 歩、消費エネルギーは 30kcal に相当します。

ステップウォーキング(足踏み)

運動中に 100 から 3 ずつ引いていく引き算や しりとりをしながら行うと認知症の予防に役立ちます。 友人や家族と一緒に行ってみましょう!

運動を行う際の注意

- ・ふらつく方は台などに手をついて安全に行う。
- ・痛みがでたり、痛みが増す時は速やかに中止する。



100, 97,

3年ぶりに本格的再開 ~赤十字安全法講習~

新型コロナウイルス感染症拡大のため、過去3年間、赤十字安全法講習会は中止や感染を防ぐための暫定措置などで細々と実施してまいりました。しかし、5月8日の「5類移行」を受けて、当院でも病院の中の会場で赤十字安全法講習を再開いたします。

5 類移行してもウイルス自体の感染力が激減するわけではありません。引き続き、十分な感染対策を講じて安全法講習会を開催して参ります。





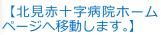


※開催日程・お申込みにつきましては、下記からご確認もしくは当院までご連絡お願い致します。











マスコットキャラクター決定!



◎自己紹介

名前は、『ほくちゃん』

『ハートラちゃん』が住んでいるハートランドの森で生まれました。ハートラちゃんと仲良しのお友達。また、北見自治区のキャラクター『ミントくん』と『ペッパーちゃん』ともお友達です。ほくほくあたたかい、優しい心をもっています。苦しんでいる人や困っている人にやさしく寄り添います。

所在地





〒090-8666 北海道北見市北 6 条東 2 丁目 1 番地 TEL 0157-24-3115

北海道立北見病院

〒090-0027 北海道北見市北7条東2丁目2番1 TEL 0157-24-6261

北見赤十字病院・道立北見病院広報誌「ほくほく」について

広報誌「ほくほく」の名前は、病院職員から募集し、その中から選考しました。 北見赤十字病院の「北」と北海道立北見病院「北」をつなげ、安心感のある「ひらがな」 で表現しています。地域の皆様に安心できる情報をお伝えして行きたいと思います。