

# ほくほく



令和5年 秋号 No.7

★4年ぶり★

## 赤十字フェスタ 2023 in 北見



新型コロナウイルス感染症（以降コロナ）の影響で中止となっていた赤十字フェスタを4年ぶりに開催致しました。屋内会場は、コ・メディカルのお仕事紹介や北見赤十字病院の活動紹介の上映といったさまざまなコーナーを展開しました。また、ドナルド・マクドナルド氏を招待し子供向けにドナルドショーを開催！子供たちは大盛り上がりでした。

屋外会場は、屋台や炊出し、あそび広場など展開し、コロナ以前の盛り上がりを感じました。

来場頂いた皆さまありがとうございました。また、来年もよろしくお願い致します。

～ 各会場の様子～



来年もお待ちしております。

アンリー君（左）と、ハートラちゃん

令和元年を最後にコロナ禍でお休みしていた認知症疾患医療センターの市民公開講座をこのたび4年ぶりに開催することとなりました。

## 『誰もがなり得る認知症』 ～備えよう！描こう！私の人生設計図～

日時：11月11日（土） 14:00～15:30（開場13:30～）  
会場：北見赤十字病院 多目的ホール「ミント」 定員200名  
座長：北見市社会福祉協議会 北見地域成年後見中核センター長 島田 剛氏  
パネリスト：  
北見市社会福祉協議会 北見地域成年後見中核センター 係長 大島 由美氏  
北見市保健福祉部 主幹 大貫 幸代氏  
居宅介護支援事業所 夢ふうせん 管理者 本見 綾子氏  
北見赤十字病院 精神保健対策推進室 福島 恵美子

誰でも認知症になる可能性はあります。認知症になっても住み慣れた地域で望む暮らしを継続するためには、認知症になる前からの備えが大切です。また、認知症になっても、自分の意思を周囲に伝え、話し合っておくことが大切です。

将来に向けてどのような備えがあるとよいのか、それぞれの立場から発言してもらい、市民の皆様が認知症を自分ごととして捉え、自分なりの備えを考えるきっかけとなることを目的としています。ぜひご来場ください。

<申し込み> 北見赤十字病院 医事課 松田まで **締め切り 11月6日（月）**  
電話 0157（24）3115 \*平日9時～17時  
FAX 0157（22）3339 \*お名前、ご連絡先電話番号をお知らせください  
※ご来場の際は上履きをご持参ください

（認知症疾患医療センター 福島）

### 北見赤十字病院・道立北見病院 職員による

# 出前講座 ご案内

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。

- 学校の授業の一コマとして
- 市町村の健康講座として
- 病院・施設などの研修として

オホーツク総合振興局管内であれば無料で「出前」いたします！



是非  
ご利用下さい！

詳細は、当院HP上の【実施要領】をご覧ください。  
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

## 第26回 市民医療講座を開催しました



10月14日(土) 道立北見病院1階外来ロビーにて「第26回市民医療講座」を開催いたしました。当講座は市民の方々へ健康状態の向上に役立つ情報や知識を提供することを目的として例年開催しており、今回はコロナ禍以来4年ぶりの開催となりました。

今回は当院心臓血管外科 安田医師が『動脈硬化を予防しよう～下肢閉塞性動脈硬化症について～』をテーマとして講演を行い、動脈硬化という病気についてや予防のために気を付けるべきことなど健康に役立つ情報を参加者の方々へ数多く提供しました。

当日は北見市内外から37名の方にお集まりいただき、講演終了後の質疑応答の時間では参加者の方々からさまざまなご質問を頂きました。

当院は、今後も講演会などを通じて市民の方々へ有益な情報をお届けするべく努めて参ります。



理学療法士による

# おうちエクササイズ

Part 4



**腰痛**には様々な要因があり、国民の8割が一生に一度は「腰の痛み」を経験します。寒くなるこれからの季節、**腰痛予防**を意識しながら生活していきましょう。

## 姿勢・動作で腰痛予防

### ●モノを持ち上げる（重量物の運搬など）

【ポイント】

- ・対象物を身体に近づける
- ・重心を低くする
- ・身体のひねりを少なくする



対象物が遠く重心が高い  
→腰が丸まり負担が増加

### ●椅子に座る（デスクワークや運転など）

【ポイント】

- ・前傾姿勢を避ける
- ・長時間同じ姿勢をとらない
- ・机や椅子の高さを調整する
- ・クッション等の腰当てで調整



テーブルが低い  
→顔が前に出て前傾姿勢となり負担が増加

## 体操で腰痛予防

### ●座って出来る腰痛体操

①丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまるイメージで丸まる。



②息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



【ポイント】  
・前へ行くときは腰を反らない！胸を開くイメージで。

# 入院患者さんの駐車場利用について

これまで、入院患者さんの自家用車での来院については、「交通機関の不便、又は他に車を引き取る手段が無い等、やむを得ないと認める事情のある場合」としておりました。

しかし、短期入院で入院前の体調まで回復しない状況下で、退院となるケースが多く、本来は、退院後しばらく自家用車の運転を控えて頂く必要のある患者さんも少なくありません。

つきましては、患者さんの安全を第一に考え、当院として、**「全面的に入院患者さんの自家用車での乗り入れを禁止する」**ことと致しましたので、お知らせ致します。ご理解・ご協力をお願い申し上げます。



## 所在地



### 北見赤十字病院

〒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っております。