



特集2
モリモリ健康生活!!

あなたは大丈夫?! 腰痛予備軍チェック

腰痛は背骨などのずれ、また筋肉とのバランスが崩れると起こります。

《腰痛自己診断》 当てはまる項目に、○（はい）・×（いいえ）でお答え下さい。

質 問	○・×	質 問	○・×
①運動不足気味		⑥長時間同じ姿勢のときが多い	
②休日は家でゴロゴロしている		⑦いすに座ると足をくむ	
③布団は柔らかいほうが好き		⑧横すわりが多い	
④すぐに座り込んでしまう		⑨細かいことを気にするたち	
⑤体が硬い		⑩キツめの下着をつけている	






○の数をチェックしましょう!

判定

- 1 個以下…青信号 あなたは健康!腰痛の心配なし。
- 2~4個 …黄色信号 あなたはやや予備軍!姿勢のチェックをしましょう。
- 5 個以上…赤信号 あなたは予備軍!腰痛の可能性大です。腰痛体操をやってみよう。

あなたの姿勢をチェックしましょう!

こんな姿勢になっていませんか?

座る姿勢		寝る姿勢	
	高いイスに浅く腰をかけて前かがみな姿勢。腰椎に無理な力がかかっている。		クッションのきいた柔らかい布団は腰が沈み、腰椎の前弯を強めてしまう。
	車のシートに浅くかけて、膝を伸ばす姿勢。腸腰筋や膝屈筋が緊張状態。		うつ伏せで寝るのも、腰椎の前弯を強める原因。
			高い枕で仰向けに寝る姿勢は、腰椎の前弯をさらに強めてしまう。

腰痛体操をやってみよう!

《腰背筋のストレッチ》



仰向けに寝て立膝の姿勢になる。

➡



その姿勢から両足を上げていく。

➡



両膝を両手で抱え込み、両膝が胸につくようにする。

これで、あなたも腰痛知らず!体操は、リラックスして無理をせず安全に行いましょう。

病院機能評価の「認定病院」となりました。

当院は準備活動を開始して2年9ヶ月目の昨年11月、晴れて(財)日本医療機能評価機構による病院機能評価「認定証」の交付を受けました。これは病院としての「質」が一定のレベル以上であることを第三者機関に認められたことを意味しますが、決してこのお墨付きに安住することなく、より良い医療を地域の皆様に提供できるよう全職員が一丸となって止まることのない進歩を目指してまいりますので、ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。



初回訪問審査の段階で「認定留保」となってしまった二つの主な問題点①分煙の徹底 (いまだき病院で喫煙を許可すること自体古いという考え方が機構側にあります)

②薬剤師等医療技術職の夜間勤務 (現在薬剤師以外は完全夜勤体制を組んでおりますが薬剤師は絶対数不足のため部分勤務となっています) をクリアするために予定外の時間を要してしまいましたが、これも「地域センター病院」に対して要求されるレベルの高さゆえと認識しさらに改善を進めていく所存です。



病院機能評価委員長
湊 正意

充実した地域医療のために『砂川市-奈井江町医療連携協定』

平成17年10月に砂川市と奈井江町は、中空知地域の安定した医療提供の体制を確保するため、医療連携協定に調印しました。医師の派遣、患者さまの紹介・逆紹介、医療機器の共同利用、医療情報の共有など、より密接な関係を築くことができます。

当市から内科医師を奈井江町へ半年間、奈井江町から循環器科医師を当市へ週1回の相互派遣をしております。



小熊院長 菊谷市長 北町長 小西院長

ヒューマンスクランブル

病棟クラークの

なかむら ちはる
中村 千春さん(第10病棟勤務)です。



平成17年11月1日より病棟クラークとして勤務しています。

私を含め13名で、各病棟内の看護事務や医療事務の仕事をしています。院内のスタッフはもちろんのこと、患者さまと接する機会も多々あるなど、まだ慣れないことばかりで、すべてにおいて手探り状態です。

おまけに院内は迷路のよう…目的地に辿り着く最短距離を考えながら走り回る毎日です。

私のモットー「いつも心に太陽を」この気持ちを忘れず、また、クラーク全員での勉強会を重ね、日々努力していきたいと思っています。

皆さん、私たちクラークを見かけた時にはお気軽にお声をかけて下さいね。

清掃員の

かわごえ しずこ
川越 静子さんです。



昭和56年より院内の清掃をしています。24年間働くなかで病院清掃受託責任者の資格を取らせていただき、また、多くの同僚また病院スタッフの方々に支えられ、今では清掃責任者をさせていただいております。

趣味は読書で推理小説が好きです。特に、内田康夫執筆の浅見光彦シリーズが好きで、時間を忘れて読みふけることもよくあります。

これからも患者さま、お見舞いの方など病院を利用する方が快適に過ごせるように、清潔な清掃、また患者さまへの気遣いなどに注意していきたいと思っています。

ポストに投函して下さる。院内のご意見箱に入れて頂くが、切手を貼らずに
せくだわい。せむ本誌をご覧になったのび感想やご意見をお尋
得な情報を伝えたいと思いで広報誌を作成して
います。

広報誌「ひまわり」のご意見をお寄せください！

アンケートの内容を本誌に掲載する場合
実名掲載(可・不可))
不可の場合のペンネーム()



広報誌に
対する
みなさまの声を
お聞かせください。

Q1 「ひまわり」の印象について

ア 良い イ 悪い ウ 普通
(具体的に)

Q2 「ひまわり冬号」を読んで何に興味を持ちましたか?
(複数回答可)

- ア 表紙 イ わが子にしたい人たち(患者さま体験記)
- ウ 特集1 病気のお話(腰椎椎間板ヘルニアの病気)
- エ オーダリングシステムスタート!
- オ 特集2 モリモリ健康生活(あなたは大丈夫?! 腰痛予備軍チェック) カ 病院機能評価の認定病院になりました。キ 充実した地域医療のために(医療連携協定)
- ク ヒューマンスクランブル(人物紹介) ケ 外来診療医師一覧

Q3 「ひまわり」に掲載して欲しいことは何ですか?
(複数回答可)

- ア 病気のお話 イ 病院職員(レントゲン・リハビリ等)のお話
- ウ 病院内の活動紹介 エ レシピ紹介 オ 患者さまの体験談
- カ その他()

Q4 病院でのEビソードがありましたらご記入ください。