たんぽぽメール

社会医療法人貞仁会　新札幌ひばりが丘病院　2025年５月

第 139 号

【サンカヨウ（札幌でも見ることができます）】

≪目次≫

◆　新任医師のご紹介

◆【院内イベント】（緩和ケア病棟）　握り寿司

◆　面会について　変更のご案内

◆　CAPO 大谷地　にて健康教室開催

社会医療法人 貞仁会

新札幌ひばりが丘病院

理事長／院長　　髙橋　大賀

内科・消化器内科・循環器内科・緩和ケア内科・老年内科・漢方内科・整形外科

循環器外科・リハビリテーション科

〒004-0053　札幌市厚別区厚別中央３条２丁目 12 番１号

TEL　011-894-7070　　FAX　011-894-7657

新任医師のご紹介

内科科長

本間（ほんま）　賢太（けんた）　医師

皆様、こんにちは、はじめまして。2025年4月より内科医として赴任しました本間賢太と申します。出身地は釧路市であり、高校卒業後は1年間の浪人生活を経て札幌医科大学医学部に入学しました。札幌医大入学後は、伝統のある準硬式野球部に入学し、勉学だけでなく、野球や夜の宴会活動などに励んでおりました（笑）。私が医学部1年時の6年生で現在、理事長であります髙橋大賀先生と出会い、当時の縁もありまして、今回勤務することになり誠に感謝申し上げます。

私は、医師になり20年以上が経過しておりますが、釧路出身である事もあり、医師人生の大半を道東地方（釧路市3年、根室市12年）で過ごしておりました。道東地区は医療過疎が進んでおり、私の専門である消化器疾患のみならず、専門性に囚われない急性期・慢性期の医療を担ってきました。訪問診療、緩和ケア治療にも関わっておりました。その後、2年前に家庭の都合もあり札幌に転勤となり、中央区の急性期・慢性期のケアミックス病院に勤務しておりました。

札幌市は200万人弱を要する大都市であり、急性期の専門治療の発展は目ざましいものがあります。しかし一方で、終末期の患者さん、高齢者の common disease（尿路感染症、肺炎、胃腸炎など）の患者さんの入院機会も増加しており、複数の基礎疾患を有しているため、大都市圏においても専門性に囚われない医療の重要性を実感しております。

厚別区は高齢者率も高く、まさに札幌市における地域医療の重要性が高いと思われます。私が行ってきた過疎地域における地域医療の経験が当院でも生かせるように精一杯対応させていただく所存でございます。厚別区での勤務経験が初めてになりますので、まず厚別区及びその近郊につきまして知るところから始めていきます。

何卒よろしくお願いいたします。

面会について変更のご案内

今まで、土・日・祝日の面会は事前予約が必要でしたが、5/10の土曜日より予約なしで面会が可能となりました。
面会時間は平日同様、14時～16時までとなっておりますのでご協力のほどよろしくお願いいたします。

CAPO 大谷地で「からだに良い姿勢」講演を開催しました！

2025 年 4 月18日、CAPO 大谷地にて、高齢者向けの「**からだに良い姿勢について**」の講演が開催されました。これは地域の皆さんの健康増進を願い、特に高齢者の健康に欠かせない良い姿勢の重要性をテーマに行われたもので、当院のリハビリテーション科が協力しました。

中野渡副部長が語る「良い姿勢」の重要性

今回の講演を担当したのは、当院リハビリテーション科の**中野渡　靖　副部長**です。リハビリテーションの専門家として、中野渡副部長は、日々の生活における良い姿勢が、私たちの健康にどれほど大切かを分かりやすく解説しました。「正しい姿勢は、筋肉や関節への負担を減らし、体全体のバランスを整えます。これにより、多くの方が悩まれる**腰痛や肩こりの予防**はもちろん、**転倒のリスクも減らす**ことができるんです」と、中野渡副部長は良い姿勢の持つ力を強調しました。

さらに、姿勢と「**嚥下（えんげ）機能**」（食べ物を飲み込む力）の意外な関係についても触れました。「姿勢が悪いと、食べ物がスムーズに飲み込めず、誤嚥（ごえん）のリスクが高まります。特に高齢者の皆さんには、嚥下機能をサポートするためにも、姿勢を正しく保つことがとても大切です」と説明し、姿勢改善が誤嚥性肺炎の予防にもつながることをお伝えしました。

参加者と一緒に学ぶ、実践的な姿勢改善法

講演では、ご自宅でも簡単にできる**ストレッチや体操**が紹介され、参加された皆さんは実際に体を動かしながら、正しい姿勢のポイントを学びました。参加された方々は姿勢を良くすることの効果を実感されているようでした。

次回の健康イベントは、2025 年 6 月 20 日（金）に CAPO 大谷地にて開催予定です！

次回は、ご自身の「**呼吸機能**」と「**嚥下機能**」を気軽に測定できるブースを設けます。普段意識することの少ないこれらの機能ですが、健康な毎日を送る上でとても重要です。測定を通じて、ご自身の体の状態を知る良い機会となりますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

握りずし＆ひな祭り（緩和ケア病棟）

２月 28 日の昼食に、栄養科主催の「握り寿司」が提供されました。
目の前で、握ってもらえるので、皆さん、目を輝かせていました。
「おいしい！！」「楽しい！！」「病院で食べれるなんてうれしい！！」と、
とても大好評で、賑やかなひな祭りになりました。
最後に、「ご馳走様でした～。また、やってね～。」と声をかけられていました。
皆さんの笑顔が見られ、私たちも、とても嬉しかったです。

お雛様よりお寿司？

見ているだけでも、わくわくします

おいしそうですね。本格的！！

皆さんの顔が、ほころんでいました
会話も弾んでいました

今後も、楽しんでいただける様な、イベントを計画していきたいと考えています。