

なごみの広場 ～クピドの杜～

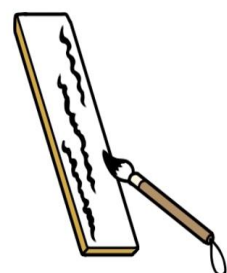
障害者支援施設『クピド・フェア』より、利用者様が描いた絵を1階待合室
4階・5階病棟に展示しております。



北新病院 医療安全 川柳 傑作集を集めてみました！！

手を止めて
タイムアウトで
事故防止
手術室

その確認
あなたと患者を
守ります
4階病棟



急ぐ時こそ慎重に
焦る心が
事故のもと
栄養科

見たつもり
その思い込みが
事故のもと
5階病棟

青い翼

北新病院のホスピタルカラー「青」と大空にはばたく翼
未来に向かって飛び続けたい思いを込めました

～羽ばたく未来～

北新病院広報誌
vol.03

～ 当院の看護部理念 ～

患者さんの安全・安心・信頼を目指し
明るく・前向きに主体的な看護を行います



看護部長

横山 倫代

出身地：札幌

趣味：散歩・ドライブ・食べ歩き

登山（絶景を見に行くのが楽しみ!）

～ 朋仁会理念～

1. 専門医療に従事する者として
最新の技術と習得に努めます
2. 博愛精神に基づき、温かく信頼
される医療をめざします



2021年5月より、看護部長に就任いたしました横山倫代（みちよ）と申します。
2020年8月、2病院が合併し、札幌駅近くのこの地に開業いたしました。交通の利便性
が改善して多くの皆様にご来院いただいております。

看護部は、職員数（補助職員も含む）107名の人数を配置しております。看護部理念
を念頭に日々の業務を行っております。また、急性期医療を担い地域の皆様に貢献でき
ますように、職員の教育や接遇の向上などに力を入れて取り組んでいます。

整形外科専門病院の当院は、乳幼児から成年、老年期まで幅広い年齢層が来院されま
す。患者さんが円滑な入退院を過ごせますように患者支援センターとともに連携し個別
性に合った対応を行えるように、早期から支援する体制づくりを行っています。

「北新病院に来てよかった」と満足していただけるような病院を目指し、より質の高い
医療を提供出来ますように尽力してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

〒060-0908

札幌市東区北8条東4丁目1番5号

代表電話：011-792-1211

●受付時間 ■平日 午前8：40～11：30/午後13：00～17：00
■土曜 午前8：40～11：30/午後の診療はありません
■休診日 日曜、祝日、年末年始

<医療機関専用>

【医療支援相談室直通：011-792-1337】

FAX：011-792-1220

<https://www.hokushin-hp.or.jp>

ついに動画案内完成！！

入院案内



入院生活



北新病院HP



発行 北新病院 企画広報室



「ケガなく賢くトレーニング」

スポーツでケガを防ぐためには…？
井上先生にお聞きしました！



◆ 十分なウォームアップ

スポーツ前には十分なウォームアップを行い、筋肉を温め、関節を柔軟にすることが大切です。ウォームアップには、ジョギングやストレッチなどが含まれます。

◆ 適度なトレーニング

怪我を予防するためには、スポーツに必要な筋力や柔軟性を維持するために適切なトレーニングを行うことが重要です。過度な運動やトレーニングは、むしろ怪我のリスクを高めることがあります。

◆ 適度な休息

スポーツに熱心に取り組む場合、適切な休息を取ることも重要です。疲れた身体は怪我をしやすくなるので、適度な休息を取って身体を回復させることが大切です。

以上の点に気を付けて、怪我なくスポーツを楽しみましょう。もし怪我をしてしまった場合は、適切な治療を受け、スポーツを再開する前に完全に回復するようにしましょう。



井上千春
専門：下肢

【所属学会】
日本整形外科学会
日本臨床スポーツ医学会

【資格】
日本スポーツ協会公認スポーツドクター
日本整形外科学会認定スポーツ医

井上医師の診察日

火曜日：PM（13：30～）
木曜日：AM（9：00～）
金曜日：PM（13：30～）

室内でできる運動は…？

① 有酸素運動

軽く会話が可能なくらいの強さで行うのが最適です。
20分以上の運動を推奨している場合もありますが、数分の運動を繰り返して行うことでも効果はあります。自分の身体の状況や体調に合わせて実施して下さい。

✓ レベル1 椅子に座った状態で足踏み



✓ レベル2 その場で足踏み



✓ レベル3 踏み台昇降



② 椅子に座ってお尻浮かし

重心を片方のお尻に乗せて反対のお尻を浮かせます。
肩の高さを床と平行に保つように意識します。
お腹の横の筋肉を働かせることにより、お腹まわりの筋肉を引き締め、片脚立ちや歩行時のバランス改善の効果が期待できます。



③ タオルたぐり寄せ

足の指や足裏の筋肉を使うことにより、ふくらはぎや足先の循環が良くなるのみでなく、バランス能力も向上し転倒予防にも効果的です。

