

令和 7 年 9 月吉日

関係各位

北海道中央労災病院
地域医療連携室長

「北海道中央労災病院 地域連携ニュース（第 115 号）」の送付について

謹啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

この度、「北海道中央労災病院 地域連携ニュース」を発行いたしましたので、送付させていただきます。ご高覧いただければ幸甚に存じます。

今後ともご指導、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

謹 白

掲載内容

第 115 号

- ・ 外来診療変更のお知らせ
- ・ 自宅での転倒予防について
- ・ 北海道中央労災病院 地域公開講演の開催案内
- ・ 外来診療医師一覧

〒068-0004

北海道岩見沢市4条東16丁目5番地

独立行政法人労働者健康安全機構

北海道中央労災病院 地域医療連携室

TEL 0126-22-1300

FAX 0126-22-7771

外来診療変更のお知らせ

2025年9月から10月までの間で変更があった3つの診療科をお知らせいたします。

※最新の外来診療医師一覧を別紙に掲載しておりますので、患者様のご紹介等にご利用ください。

<内科・じん肺内科>

診療科				月	火	水	木	金	備考
内科	一般内科	午前	1診	猪又 崇志	-	-	猪又 崇志	庄司 (出張医師)	- 一般内科は、午前診療のみです。 <>は専門外来です。 - 火曜日加地医師、水曜日中村医師の診察は、じん肺内科で行います。 - 金曜日常勤医師は、常勤の医師が週ごとに交代で担当します。
			2診	中村(友) (出張医師)	大塚 義紀	大塚 義紀	-	-	
			3診	木村 清延	木村 清延	-	-	常勤医師	
			4診	五十嵐 毅 <糖尿病>	佐々木 (出張医師)	五十嵐 毅	大崎 (出張医師)	-	
			じん肺	-	加地 浩 <甲状腺>	中村 (出張医師) <糖尿病>	-	-	
	じん肺内科	午後		-	猪又 崇志	木村 清延	五十嵐 毅	-	- じん肺内科は、午後診療のみです。 - じん肺内科は、予約制です。

- ・第二内科部長 高橋 歩医師が退職のため、一般内科とじん肺内科に変更がありました。金曜日3診は常勤の内科医師が週ごとに交代で診察を行います。また、内科緩和ケア外来も終了しています。

<循環器科>

診療科			月	火	水	木	金	備考
循環器科	午前	1診	高野 英行	本居 昂	中村 公亮	中村 公亮	本居 昂	・循環器科は、午前診療のみです。
		2診	門坂 (出張医師)	本居 美羽	本居 美羽	本居 美羽	小林 (出張医師)	

- ・一部常勤医師と出張医師に変更がありました。

<整形外科>

診療科			月	火	水	木	金	備考
整形外科	午前	1診	萩原 宏樹	萩原 宏樹	武田 宏史	萩原 宏樹	武田 宏史	・ 整形外科は午前診療のみです。
		2診	武田 宏史	武田 宏史	-	小林 (出張医師)	-	

- ・水曜日の萩原医師の診察がなくなり、武田医師の診察のみになりました。

病院ウェブサイト
QRコードはこちら



診療受付時間 午前8:00~11:00
午後1:00~3:00

☎ 0126-22-1300

北海道中央労災病院 地域医療連携室
TEL:0126-22-1300(代表) FAX:0126-22-7771(直通)

自宅でできる運動です。
時間のある時に手軽にやってみましょう！

転倒予防のトレーニング

* いずれの運動も、膝や腰に痛みがある場合には無理せず、
理学療法士や医師に相談してください。

やっておきたい2つの運動！

● 転倒予防にはバランス能力と筋力の向上が大切です。

①椅子からの立ち座り運動

立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。
階段昇降などに不可欠な筋肉です。

- 1セット10～15回
- 2セット行いましょう



②片脚立ち運動

立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなると
バランス能力低下のサインです。
片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

- 片足ずつ10秒
- 10～15回行いましょう



出典：Ganz DA. N Engl J Med 2020 ※著に作成

頭と体を同時に動かす2つの運動！

- 転倒予防には、頭と体を同時に動かす運動も大切です。
- 野菜や果物の名前など、連続して言葉を発しましょう。

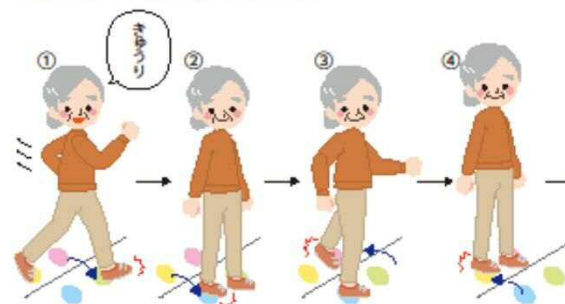
①足踏み 語想起運動

- なるべく早く足踏みしましょう
- 足踏みしたまま、5秒間言葉を発しましょう。
- 5秒間を5セット行いましょう。



②前後ステップ 語想起運動

- ①左足を前→②右足を前→③左足を後ろ→④右足を後ろ
 - ①のタイミングで言葉を想起しましょう。
 - 課題を変更しながら1分間を3セット足踏みしましょう。
- ※立って行っても、座って行っても結構です。



※語想起とは言葉を思い起こし、発音することです。

最近、転倒事故が増えています。
自分で転倒チェックをやってみましょう！

転倒リスクのチェック方法

やってみよう転倒リスク評価！

① 質問紙を用いて、自身が転倒しやすい状態かどうかチェックしてみましょう。

質問項目	はい	いいえ
過去 1 年間に転んだことがある	5 点	0 点
歩く速度が遅くなったと思う	2 点	0 点
杖を使っている	2 点	0 点
背中が丸くなってきた	2 点	0 点
毎日お薬を 5 種類以上飲んでいる	2 点	0 点

● 合計点が 6 点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。

② 椅子からの立ち上がりで脚の機能をチェックしてみましょう。

- 椅子に座り、立ち上がり動作を
5 回繰り返します。
12 秒以内で完了できれば、
脚の機能が保たれています。



出典：鳥羽研二他、日本老年医学会雑誌 2005
Okochi J, et al. Geriatr Gerontol Int 2006 巻基に作成

出典：Chen LK, et al. J Am Med Dir Assoc. 2020

令和7年度

北海道中央労災病院 地域公開講演

～開院70周年を記念し、地域の皆様に感謝を込めて～

申し込みは不要です。皆様、お誘い合わせの上お気軽にお越しください。
熱中症対策のための飲み物は、各自でお持ちください。



2025年10月30日 木 13:30▶14:30

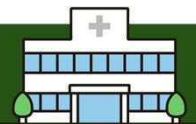
参加無料

場所

北海道中央労災病院 2階 講堂

〒068-0004 北海道岩見沢市4条東16丁目5番地

講演演目



1 「秋から冬にかけての ワクチン、インフル、コロナ対策」

北海道中央労災病院 看護部 感染管理認定看護師 武田 知子

2 「生理検査ってどんな検査？」

～当院の生理検査の紹介～

北海道中央労災病院 中央検査部 中村 絵里子

3 「じん肺と岩見沢」

北海道中央労災病院 副院長 五十嵐 毅



岩見沢健康ポイント事業

紙もしくはアプリのポイントカードにポイントがたまります。

お問い合わせ

TEL

北海道中央労災病院 地域医療連携室 村田
0126-22-1300 (代表)

アクセス



地域公開講演

参加無料
お申し込み不要
直接会場へ
お越しください

～開院70周年を記念し、地域の皆様に感謝を込めて～

場所 北海道中央労災病院 2階講堂

岩見沢市4条東16丁目5番地

時間 13:30～14:30



岩見沢健康ポイント事業

紙もしくはアプリのポイントカードに
ポイントがたまります。

日程		1	2	3
4月23日(水)	演題 院長 大塚 義紀	「COPD -たばこ病について-」	「運動は最良の薬」 副院長 五十嵐 毅	
5月29日(木)	演題 整形外科部長 武田 宏史	「当院の骨粗鬆症 リハビリサービス(OL S)」	「食事で予防する骨粗鬆症」 栄養管理室長 越川 志保	「リハビリからの健康指導」 中央リハビリテーション部長 山本 昌明
6月26日(木)	演題 歯科口腔外科部長 山崎 文恵	「知ってほしい歯科口腔外科の役割 ～拔牙だけじゃない！ 口腔外科で守るあなたの健康～」	「賢く摂る健康食品！」 薬剤部 駒澤 愛	
7月31日(木)	演題 循環器科部長 本居 昂	「増えている心臓病、どう備えたらいい？ ～南空知で考える心不全と狭心症～」	「心不全と上手につき合うために」 看護部 慢性心不全看護認定看護師 館田 礼	
9月25日(木)	演題 第三内科部長 猪又 崇志	「冬に備える！感染症にかからない・ 悪化させないための最新情報」	「画像検査の紹介 ～CT・MRIを中心に～」 中央放射線部 井口 義仁	
10月30日(木)	演題 看護部 感染管理認定看護師 武田 知子	「秋から冬にかけての ワクチン、インフル、コロナ対策」	「生理検査ってどんな検査？ ～当院の生理検査の紹介～」 中央検査部 中村 絵里子	「じん肺と岩見沢」 副院長 五十嵐 毅



来院される皆様へお願い

●熱中症対策のための飲み物は各自でお持ちください。



＜連機機関用＞

＜連携機能用＞

病院ウェブサイト
QRコードはこちら

