

広報誌

ペケレベツとは

アイヌ語で「明るく清らかな川」を意味しており、清水町の由来となっています。

2025年
春号
vol.36

ペケレベツ川



院長新年度挨拶 トピックス

- 新人紹介
- L字会送別会
- MLB 東京シリーズ
- 健康シリーズ 腰痛予防体操
- 人事消息
- 編集後記



「2040年問題へのスタート：衆心成城衆口鑠金」病院長 藤城 貴教

2025年が始まり2040年問題へのスタートを切った。この“問題”は今更説明するまでもないが、この10年余り備えてきた成果が各地域あるいは医療機関で明らかになりつつあり西十勝医療圏を見ても良くなる。三町においていずれの町も医療提供体制は縮小、一町を除き民間医療施設は全て廃業に追い込まれてしまった。例に漏れず当院も病床規模の縮小をはじめ医療提供体制の転換そして更なる働き方改革を進めているが、はるか前から分かっていた未来予想図に沿っただけである。

日本の少子化は政府機関の推計を下回り2024年の年間出生数は72万988人、9年連続で過去最小を更新、予想より15年早い2040年の予測値に近くなってしまった。一方で亡くなった方は161万8684人と89万人の自然減、さらに2026年はあの^{ひのえうま}丙午であるため今後も少子化を食い止めるのは至難の業である。前回の丙午は1966年で前後と比べ格段に出生数が少なかった（136万974人）ことは周知の事実であるが、それでも昨年の2倍近い、これは働き手不足を説明するに足る十分な数値である。そして驚くべきは人口減少どころか“消滅可能都市”なる用語も独り歩きしている、あろうことか道内6つの赤十字病院は当該地域にある。

中国の春秋時代、魯の国の諺に「衆心成城衆口鑠金」というものがある。前半は良い意味に使われ、人々の心がひとつになれば城のような堅固なものになり容易には破られないという意味。いっぽう後者は悪い意味で、多くの人の根柢なき^{ざんげん}讒言や誹謗中傷には固い金属をも溶かすほどの恐ろしい力がある事を意味している。これらの意は二千年以上経った現代も色褪せていない。少ない働き手が圧倒的多数の高齢者や要介護者に医療と介護を提供し続けるためには強固な協力体制が必要であり、気分や思い付きでその体制を評することは崩壊に等しい。

企業の経営には一定の質が求められる。特に病院においては二つの質、つまり医療の質と経営の質における改善が要求される。衆が少ない今こそ地域と医療者が共に“城をなし”、取り巻く環境や医療提供体制の変化に対し“衆口”とならぬような節度ある振る舞いが求められる。



新人紹介

2025 年度新入社員の皆さんへ質問

清水赤十字病院へようこそ!広報委員長の清野です。リハビリテーション課で勤務しています。今回当院広報誌「ペケレベツ」にて皆さんを紹介したいと企画しました。幾つか質問事項を考えましたので気楽な気持ちで答えてくれたらと思います。また、皆さんの個別の写真も掲載したいのでその際は宜しくお願いします。記入が終わりましたら、各部署広報委員、もしくはリハビリテーション課 清野 まで提出お願いします

- 質問 1 お名前 (ふりがな)
- 質問 2 所属部署
- 質問 3 出身地 (都道府県 市町村名)
- 質問 4 My hobby (趣味ですので勿論複数回答構いません。Indoor or Outdoor or etcetera!!)
- 質問 5 自分はどのような人間? (例:動物に例えると、などですが「アニオタです!!」と公言してもらっても全然 OK です。)
- 質問 6 抱負 (これから何をしたいのか、こういう目標があります!など)

① はしもと みつお 橋本 光生

- ②薬剤部
- ③旭川市
- ④清水町でこれから探します。
- ⑤ O 型 (ポジティブかつ楽観的)
- ⑥医薬品の安全管理と十勝平野を満喫



① にしじま まなか 西島 愛茄

- ②理学療法士
- ③北海道鹿追町
- ④レゴ、ジグソーパズル、スポーツ、料理、お菓子作り
- ⑤たくさんの人と関わるのが好きです。
- ⑥患者様一人一人に寄り添うことができるセラピストになりたいです。



① やまもと はな 山本 華

② 2階病棟看護師

③ 和歌山県

④ 睡眠、韓国ドラマの鑑賞

⑤ マイペースです

⑥ 地域医療について学びながら、
お力になれるように頑張ります。



① まつむら なぎさ 松村 なぎさ

② 2階病棟看護師

③ 新潟県長岡市

④ 野球観戦、散歩、ライブ

⑤ ネコみたいと言われます(ネコ大好きです)

⑥ 地域医療での看護師の役割や意義など
学んでいきたいです。よろしくお願いします。



① むらかみ えみか 村上 えみか

② 3階病棟看護師

③ 東京都

④ 温泉、スノーボード

⑤ 不思議な人とよく言われます。

⑥ 十勝での生活に順応し、急性期医療から在宅までの
継続看護について学びたいと思います。



先日開催された送別会をご指導いただいた私たちが感謝の気持ちをお伝えするとても良い機会でした。定年や開業という人生の節目を迎えられた皆様に、心より感謝申し上げます。

私が新卒から入社し、人生初めての上司が定年を迎えられ、長きにわたりご指導いただいたことに改めて深く感謝しております。

花束贈呈の場面では、優しい笑顔や感動で涙を流された皆様がとても印象的で、私ももらい泣きしそうになりました。

皆様とご一緒できた時間は、私たちにとってかけがえのない宝物であり、将来にわたり、一生の財産だと思います。ご指導いただいたことを日々の業務に活かせるように精進してまいります。

これまで本当にお世話になり、ありがとうございました。今後の皆様の人生が、より豊かで幸せなものとなりますように、心からお祈り申し上げます。



MLB 東京シリーズ！日本開幕戦！

検査技術課
安保 史織

3/19 東京ドームで開催された昨年の MLB ワールドシリーズチャンピオンドジャース対カブスの対戦。念願が叶い試合を観戦することができました。

試合の前にはドジャース展で気分も盛り上がったところで、いざ東京ドームへ。

応援ボードとグローブを準備して試合を観戦。

4 回表にはキケ・ヘルナンデスが打ったボールがなんと私の方に飛んできて、わずか 1 メートルのところまで転がっていきました。びっくりしすぎてボールは取れませんでしたが大興奮の瞬間でした。

そして 5 回表に大谷選手のホームラン。快音と共に大歓声。ホームランを打ってベースを回る姿は本当にカッコよかったです。

合計 3 本のホームランが飛び出すという、さすがメジャーリーグといった迫力満点の試合で、日常の疲れも一瞬で吹き飛んだ 1 日となりました。



腰痛予防体操

※あくまでも「予防」の体操です

※すでに腰痛の強い方や、以前に股関節や脊柱の手術歴のある方は、回数など気にせず自身の体調に合わせて調整しましょう!!

※運動の姿勢が難しい方は、ご自身の体の痛みなどと相談しながら可能な範囲で行っててください!!

①足踏み運動

- ・出来る方は背もたれにもたれないように座りましょう
- ・しっかり両手を振りましょう
- ・太ももをしっかり上げましょう

20回
2セット

※股関節の手術歴のある方はももの上げ過ぎに注意しましょう!



②ねじり運動

- ・左手で右の膝をおさえます (反対も)
- ・しっかりと胸をはりながら後ろを振り返りましょう

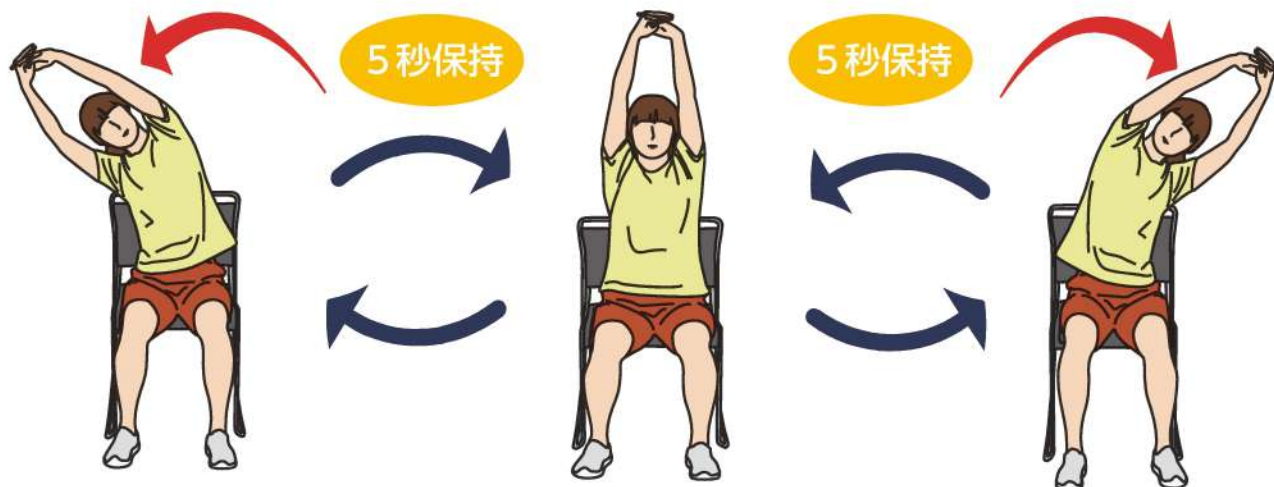
5秒保持
左右交互に

※股関節の手術歴のある方は体を捻じる際に膝が内側に入らないように注意しましょう!
※脊柱の手術歴のある方は捻じりすぎに注意しましょう!



③脇腹伸ばし運動

- ・両手を組んでしっかり上に伸ばします (難しければ手は腰にあてましょう)
- ・足は肩幅に開きましょう
- ・ゆっくりと体を横に倒して脇腹を伸ばすようにストレッチします
- ・顔は下を向かないようにしましょう



人事消息

内科専攻医 愛知医療センター 名古屋第二病院

1月6日(月)～1月30日(木) 田丸 真鈴
2月3日(月)～2月28日(金) 和田 拓也

臨床研修医 仙台赤十字病院

1月6日(月)～1月31日(金) 馬場 晴子

深谷赤十字病院

2月3日(月)～2月28日(金) 田島 麻姫

愛知医療センター 名古屋第二病院

1月6日(月)～1月31日(金) 中野 阿美
2月17日(月)～3月14日(金) 可兒 健太郎

医学生

旭川医科大学 1月 1名
2月 1名
3月 0名

編集後記

今年度より新たに広報委員長になりました、リハビリテーション課の清野です。当院に入職して3年目にもなりますが、清水町在住でもないため、まだまだ清水町の知らない部分も多くあります。今後の広報誌の作成とともに清水町の新たな発見などもできたらと思っています。

私事ではありますが、今年は留学生の受け入れもあり、今から緊張しています。新たな挑戦にもなりますが、プライベートでも仕事の面でも新たなことの挑戦できるような2025年度にしていきたいと思っています。今年度も宜しくお願い致します。

リハビリテーション技術課 清野浩平



❖ 編集・発行責任者：藤城 貴教 ❖ 編集委員長：清野 浩平 ❖ 発行元：清水赤十字病院
❖ 印刷：東洋株式会社

〒089-0195 北海道上川郡清水町南2条2丁目1番地 TEL 0156-62-2513 FAX 0156-62-4460
URL <https://www.shimizu.jrc.or.jp/> MAIL contact@shimizu.jrc.or.jp