



市立病院トピックス



問合せ
市立美唄病院事務局
☎ 63-4171

■CT検査の休止

CT設備の更新に伴い、以下の期間はCT検査は実施しません。

期 間 2月27日(金)～3月6日(金)

■看護師等修学資金の貸し付け

看護師養成学校などに入学または在学し、将来看護師として当院に就職することを希望する方を対象に修学資金を貸し付けます。

貸付額 看護師…月額8万円以内

受付人員 若干名

償還免除 免許取得後、修学資金貸付期間と同期間、当院で勤務された方は償還を免除

受付期間 3月2日(月)～13日(金)

提出書類

- ▶ 看護師等修学資金貸与申請書
(病院事務局に配置しているほか、当院のホームページからもダウンロードできます)
- ▶ 履歴書
- ▶ 看護師学校などの合格証明書(在学中の方は在学証明書)
- ▶ 成績証明書(在学中の方のみ)

貸付決定 書類審査および面接により、貸付の可否を決定

提出場所 病院事務局



■職員の募集

受験資格や勤務条件など、詳しくはホームページをご覧ください。

募集職種	採用人員	受験資格
薬剤師	若干名	薬剤師免許を取得している方(取得見込みを含む)

ガンバ・ビバイ

■第54回南空知地区中学生新人学年別バドミントン選手権大会

1月17日・18日／岩見沢市

【1年女子シングルス】1位：対馬陽愛（東中）

【1年女子ダブルス】1位：対馬陽愛・林郷優那（東中）

文化・スポーツの大会やコンクールなどで好成績をあげられた方を寄せられた情報をもとに掲載しています。まちのPR係へ情報を寄せてください。



市民文芸



幾十歳住むもかりそめ葦の骨

吉村道雄

十字路の左右の視界を阻む雪

岡崎治幸

三が日過ぎて一合飯を炊く

伊藤英美

庭中の木々は雪載せ春遠し

鈴木ミツ子

熱気球所在なさ気や冬木立

石垣晶子

三が日久しき曾孫膝にをり

村嶋和子

突き出して顔認証の去年今年

斎藤慶子

明日の健康

足腰を守る合言葉はロコトレ

ロコモティブシンドローム（ロコモ）

とは、筋肉や関節、骨の衰えにより「立つ・歩く」といった移動の力が低下した状態のことです。進行すると転倒や骨折の危険が高まり、要介護につながることもあります。これを防ぐために、日常生活に取り入れていただきたいのが「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」です。ロコトレは片脚立ちとスクワットの2種目になります。

片脚立ちは、机や椅子につかまりながら片方の足を少し浮かせて立ちます。左右それぞれ1分間で1セットとして、1日3セット行いましょう。バランス感覚が鍛えられ、転倒予防に役立ちます。

スクワットは、椅子に座るようにゆっくり腰を下ろし、ゆっくり立ち上がる動作を行います。5〜6回で1セットとし、1日3セットを目安に行ってください。太ももやお尻の筋肉が鍛えられ、歩行や



【執筆者紹介】
美唄市医師会・
竹内 祐貴
北海道せき損センター
整形外科副部長

立ち上がりが楽になります。スクワットが難しい方は、実際に椅子に腰掛けて立ち座りを繰り返すだけでも十分な運動になります。
いずれの運動も、回数や時間はあくまで目安です。無理に頑張るより、痛みのない範囲で毎日続けることが最も大切です。ロコトレを習慣にして、いつまでも自分の足で元気に歩ける体を守っていきましょう。