

～在宅医療・介護の連携拠点～

# 宇陀市医療介護あんしんセンターから

電話番号の  
間違い注意!

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

## 9月は認知症を知る月間です

～認知症になっても安心して暮らせる社会を～

9月は「世界アルツハイマー月間」です。世界各国で認知症への理解を呼びかける活動を行っています。認知症は誰もがなる可能性のある身近な病気ですが、一方で理解はまだ十分に進んでいるとは言えません。認知症を「ひとごと」ではなく、「自分のこと」として考え、認知症の方やその家族が安心して暮らすことができる地域を目指し理解を深めましょう。

### ●認知症の人を支えるために

認知症になっても、何もできないという訳ではありません。しかし、今まで当たり前に行っていたことが、うまく行かなくなる等が多くなり、不安や焦りを感じ始めます。不安を軽くするためには、本人の気持ちに寄り添い、尊厳や自尊心を傷つけないように接することが大切です。

### ●具体的な接し方のポイント

- 1、いつも笑顔で優しい口調で接するようにしましょう。
- 2、できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう。
- 3、本人の希望やペース、習慣などを大切にしましょう。
- 4、なるべくポジティブな会話・声かけをしましょう。
- 5、些細なことでも役割を持ってもらいましょう。

### ●認知症の人と接するときの心構え

## 「3つの「ない」」



- 1、驚かせない
- 2、急がせない
- 3、自尊心を傷つけない



### 「がんばりすぎない 介護、も必要です」

介護する人が何でも背負い込んでしまうと、気持ちに余裕がなくなり、良い介護ができなくなることがあります。福祉サービスを利用したり、話を聞いてくれる仲間を見つけるなど、息抜きも必要です。

★ひとりで抱え込まずにご相談ください。

そんな時はこちら

～認知症支援への取り組み～

## オレンジカフェ 開催します!

認知症の人やそのご家族が、ホッとひと息ついて日頃の溜まった想いを語れる場です。認知症の人や介護されている人同士の交流の機会や認知症についての個別の相談の場となっています。

認知症の人、そのご家族、認知症についてご相談がある人、ぜひご参加ください。

【日時】 9月18日(金) 午後2時～4時

【場所】 医療介護あんしんセンター

【参加費】 100円(飲み物、お菓子付)

【その他】 今回より☎へ申し込みが必要です。

※コロナウイルス感染症対策を行ってお待ちしています。

# 宇陀市立病院から

病院の休診日：  
土・日・祝日・年末年始

## 禁煙外来のご案内

たばこをやめたい人の専門外来

喫煙は百害あって一利なし。

喫煙習慣はニコチン依存症という疾患です。また、WHOが2020年4月29日に召集した専門家による研究レビューでは、喫煙が新型コロナウイルス感染症を重症化させるリスクがあるとの報告もされています。

禁煙をしようとしている方、禁煙をしようとしてもなかなかやめられない等のお悩みの方のお手伝いをします。

禁煙は、自分ひとりではなかなか達成できません。病院のサポートを受けながら、禁煙にチャレンジしてみませんか？

### ■受診のながれ

- 飲むタイプや皮膚に貼るタイプの禁煙治療薬から選ぶ。
- 治療の最初はたばこを吸いたい気持ちがありますが、日を追うごとに徐々に弱まる。
- たばこをやめた直後の離脱症状の確認やカウンセリングも行いますので、安心して受診してください。

【診療科】 内科外来(禁煙外来)  
 【診療日】 完全予約制 毎週火曜日 午後2時30分～  
 【予約】 平日の午前9時から午後4時までに☎へ  
 【費用】 診療回数5回(12週間)で自己負担3割の方の場合13,000～20,000円

問 地域連携課 (☎ 85・1201)



### ■市立病院職員募集(随時採用)

#### ○薬剤師(正職員)1人

対象者：昭和61年4月2日以降に生まれ、資格を有する人、または令和3年度の国家試験で資格取得見込みの人

採用試験：筆記試験(有資格者は免除)・小論文・面接  
提出書類：履歴書・資格証明書の写し

#### ○看護師(パート)若干名

対象者：昭和46年4月2日以降に生まれ、資格を有する人

採用試験：小論文・面接  
提出書類：履歴書・資格証明書の写し  
※勤務日、時間は相談に応じます。

#### ○看護助手・事務員も募集しています

問 経営企画課(土・日・祝日を除く午前9時～午後5時)

### ■糖尿病教室

9月の糖尿病教室は中止します

### ■面会について

【面会時間】 午後1時～5時(ご家族1人のみ)

【その他】 下記の場合においては感染予防対策(マスク着用・手洗い・手指消毒)を実施のうえ、必要最小限の面会をお願いいたします。ご理解ご協力よろしくお願いいたします。

- 重症・急変等で医師・看護師から来院要請があった場合
- 入退院・転院で付き添いが必要な場合
- その他、医師が必要と判断した場合

### ■腎臓病教室

9月14日より開催予定の腎臓病教室については、新型コロナウイルス感染症に伴い当面の間、延期させていただきます。

### ■骨粗鬆症教室

9月の骨粗鬆症教室は中止します

宇陀市立病院 ☎82・0381 <http://www.city.uda.nara.jp/udacity-hp>