

～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

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

「コロナフレイル」を防ぎましょう！

新型コロナウイルスの感染症予防はもちろん重要ですが、家の中でじっとしていると、気づかぬうちに筋肉や心身機能が低下し、食欲もなくなり、人と話さないで滑舌も悪くなり、フレイル(虚弱)になりやすい状態となってしまいます。フレイルが進むと、体力や免疫力が低下し、体調をくずしやすくなる恐れがあります。

01 口腔機能を強化

- ・しっかり噛んで、ゆっくり飲み込みましょう。
- ・毎食後と寝る前の歯磨きを徹底し、お口を清潔に！
- ・電話も活用し、会話を増やしましょう。



02 座っている時間を減らす

- ・家の中でもこまめに動き運動時間を増やしましょう。
- ・人が少ない時間帯に散歩や買い物に行きましょう。

03 バランスの良い食事と十分な睡眠で免疫力高めよう

- ・1日3回の食事がリズムを整えます。
- ・いろんな食材を食べ、栄養をつけましょう。

うだちゃん11では「いきいき百歳体操」を放送しています。テレビを見ながらの運動、ぜひ続けてみてください。感染を避けつつ自宅で元気に過ごそう！

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

問 健康増進課 (☎ 82・3692/IP ☎ 88・9087)

長引くコロナ禍... こんな時期だから始めたい “ウェルネス習慣”

ウイズコロナの生活が続いて早1年。プライベートのライフスタイルにも『心と身体に良い

“ウェルネス習慣”を取り入れた
い!』と思っている方も多いのでは
ないでしょうか?



- 例えば、
- 体調管理のために食生活を見直したい
 - 美容のために身体とお肌に良い栄養素を摂り始めたい
 - ストレスを自分で解消できる方法を身につけて毎日“好きな自分”でいたい
 - 健康的に楽しく歩きたい などなど...
 - 日々の暮らしにこころとからだを満たすスパイスを。

※楽しくお得に健康づくりをすすめるために、健康ポイント事業をご活用ください。詳しくは今月号の折り込みチラシをご覧ください。

電話番号の
間違い注意!

宇陀市立病院から

病院の休診日：
土・日・祝日・年末年始

医療従事者向け 新型コロナワクチン接種を開始しました



4月19日から、医療従事者への新型コロナワクチン接種を開始しました。

仲川院長コメント

本日、最初にワクチン接種を受けましたが、痛みはほとんど感じませんでした。今後、ワクチンの接種が順調に進むことにより、新型コロナウイルス感染症の重症化予防が図られるとともに、社会に安心が戻っていくことを願います。

本院としては、引き続き、新型コロナウイルス感染症の重点医療機関としての役割をしっかりと果たし、感染拡大の防止と地域医療の維持に貢献してまいりたいと考えています。

当院では感染対策に努めておりますので、受診の必要がある患者様は、安心してご来院ください。



▲仲川院長の
接種の様子



■敷地内禁煙にご協力を

当院では、受動喫煙を防止するため“駐車場を含む敷地内全面禁煙”を実施しています。

喫煙者の皆さんにはご不自由をおかけしますが、ご理解をいただき、ご協力をお願いいたします。



- 糖尿病教室 6月は中止します。
- 骨粗鬆症教室 6月は中止します。
- 腎臓病教室 6月は中止します。

■面会の方へのお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の場合を除き、面会は全面禁止とさせていただきます。

- 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

■職員募集

○薬剤師(正職員)1人

対象者：昭和62年4月2日以降に生まれ、資格を有する人、または令和4年に実施される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

○看護助手(パート)若干名

業務内容：病棟、外来での掃除・ベッドメイキング・移動介助・食事介助など

採用試験：小論文・面接 提出書類：履歴書

※資格は必要ありません。

※勤務日、時間は相談に応じます。短時間の勤務も可能です。

○事務員(パート)1人

業務内容：一般事務等
採用試験：小論文・面接 提出書類：履歴書

問 経営企画課(土・日・祝日を除く午前9時～午後5時)

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