

～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!

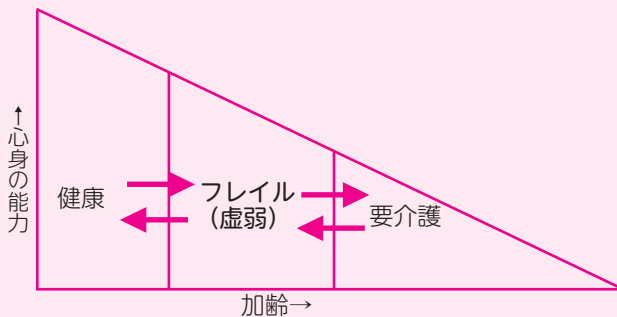
問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

冬こそ介護予防を！ 食べて、動いて、元気にフレイル予防

寒くなると体を動かすことがおっくうになり、家に閉じこもってしまいがちです。まだまだコロナウイルス感染症対策で外出の機会が減っています。そうすると身体機能や認知機能のバランスを崩してしまい「フレイル」が進行したり新たな疾患を発症するリスクが高くなる可能性があります。寒い冬の季節こそ介護予防を！手洗い、うがい、マスクの着用も習慣として継続していきましょう。

フレイルとは？

加齢とともに、筋力低下や低栄養などによって心身機能が低下し「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。フレイルの状態をそのままにしておくと心身の機能がさらに低下し要介護状態に移行してしまいます。しかし、早めに生活習慣を見直せば健康な状態に戻ることができます。



●フレイルを予防するために大事な「4本柱」

①食事

1日3食、主食(ごはん、パン、麺)・主菜(肉、魚、卵、大豆料理)・副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)をそろえた食卓を。特にタンパク質(肉、魚、卵、豆腐、チーズなど)をしっかり!

②身体活動(運動)

意識して「少し多め」に歩こう。

③口腔ケア

毎食後に歯と口の手入れをしましょう。定期的に歯科受診を。

④社会参加(人とのつながり)

趣味活動や地域参加を積極的に!



●オレンジカフェのご案内●

認知症の方やそのご家族がホッとひと息ついて、日頃の想いを語れる場です。認知症の方や介護されている方同士の交流の機会や個別の相談の場となっています。



～カフェ様(はしばみ)～

【場所】 ゆあほうむ榛原
【日時】 1月28日(金)
午後2時30分～4時
【参加費】 100円(飲み物、お菓子付)
【申込先】 ゆあほうむ榛原 (☎ 82・8111)

～オレンジカフェ～

【場所】 榛原総合センター3階
【日時】 1月21日(金)
午後2時30分～4時
【参加費】 100円(飲み物、お菓子付)
【申込先】 あんしんセンター (☎ 85・2500)

●酒害教室(すずらん昼例会)

お酒でお悩みの方一緒に学びませんか?

【日時】 1月10日(月・祝) ※祝日ですが開催します。
午後1時30分～3時
【内容】 酒害に関するミニ講義体験談・個別相談
【場所】 医療介護あんしんセンター
【参加費】 無料 ※直接会場にお越しください。

～ラガールカフェ～

【場所】 グループホームラガール デイルーム
【日時】 1月30日(日)
午後2時30分～4時
【参加費】 100円(飲み物、お菓子付)
【申込先】 ラガール (☎ 83・0088)

宇陀市立病院から

病棟の休診日：
土・日・祝日・年末年始

地域の誇りとされる
病院を目指して



院長 仲川 喜之

あけましておめでとうございませう。昨年夏には東京オリンピック・パラリンピックが開催され、日本人選手のメダルラッシュに大いに盛り上がりでしたが、コロナ禍の中、市民の皆さまは外出、外食等を自粛され、我慢の一年を過ごされたこととお察し申し上げます。当院は新型コロナウイルス感染症の拡大とともに、昨年4月より7階病棟をコロナ感染症対応病棟として確保し、コロナ診療体制を強化し全職員一丸となり感染予防、治療に努めてまいりました。一方、一般病棟は131床の運用となっておりませんが、ベッドを有効に活用し一般診療に支障のないよう努めています。入院患者

さまには引き続き、外出・泊の自粛を要請し、面会制限もさせていただいております。皆さまには病院運営にご理解ご協力いただきますよう改めてお願い申し上げます。コロナワクチン接種に関し、宇陀市では昨年4月より当院にて、6月中旬からは総合体育館にて集団接種が開始され、11月時点では全市民の80.6%の方が2回目接種を終えられており、県内でも接種が最も進んだ地域となっております。本年2月からは3回目の接種が予定されていますが、当院も万全の態勢で接種に努めてまいります。

さて、令和元年6月から本格稼働している「宇陀地域医療介護連携ネットワーク」「宇陀けあネット」の参加同意者数は現在約6,800人、医療介護職員の利用件数も月間約2,000件、累計約40,000件となり、「宇陀けあネット」の中核病院である当院においても、医療介護連携にはなくてはならないツールとなっております。登録費用は無料で、患者さまの医療介護情報が医療機関等へ正確に伝達でき、検査や処方薬の重複防止や医療費の削減にもなりますので、未加入の方は、登録をお願いいたします。

■担当医変更のお知らせ(1月1日～)

	月	火	水	木	金	
整形外科	1診	小泉(予約)	骨粗鬆症【午後】 仲川(予約)	仲川(一部予約)	小泉(一部予約)	仲川(予約)
	2診	森本(一部予約)	藤井(一部予約)	近藤(予約)	森本(予約)	田中(予約)
	3診	島岡(一部予約)	田中(一部予約)	島岡【第2・4週】(一部予約)	門野(予約)	井上(一部予約)
	4診	中山(予約)	ペインクリニック 外来	倉田(一部予約)	奥本(一部予約)	中山(一部予約)
	5診	上田(一部予約)			近藤(一部予約)	梅垣【午前】

◎変更になった診療科のみ掲載しています。※ が変更箇所

12月29日(水)～1月3日(月) 休診します

年末年始の休診日の救急診療については、必ず事前に電話でお問い合わせください。なお、小児科については、休診中の対応はできません。また、病状によっては、専門外等の理由から診察が困難な場合もありますので、ご了承ください。

■職員募集

- 看護師(正職員)若干名
対象者：昭和57年4月2日以降に生まれ、資格を有する人
- 看護師(パート)若干名
対象者：昭和42年4月2日以降に生まれ、資格を有する人
- 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(資格は必要ありません)
- 事務員(パート)若干名
業務内容：医療事務、データ入力、受付等
対象者：昭和42年4月2日以降に生まれた人

応募書類や選考試験など詳しくはこちらから➡



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 <https://www.city.uda.nara.jp/udacity-hp>