

～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)

電話番号の間違い注意!

## 寒い季節で外出の機会が減ってもフレイルを予防しましょう!

### ①フレイルとは??

健康な状態と要介護状態の間に位置し、こころや体の働きの低下がみられる状態のことです。

いよいよ寒い季節になってきました。気温も低くなり外出の機会が減っていませんか? 外出の機会が減ることによってフレイルになる可能性があります。

適切な治療や予防を行うことで要介護状態にならないようにし、健康な状態に戻ることができます。

### ②簡単フレイルチェック!

- 体重が減少した
- 疲れやすくなった
- 外に出る機会が減った
- 歩く速度が遅くなった
- 握力が弱くなった

### ③予防方法



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。感染を避けつつ元気に過ごしましょう!

#### 食事

- ・1日3食しっかり食べる
- ・いろいろな食品を摂取する

#### 運動

- ・家の中でもこまめに動く
- ・座っている時間を少なくする
- ・うだちゃん毎日午後3時から放送している「いきいき百歳体操」をする

#### 社会参加

- ・家族や近所の方と会話を楽しむ
- ・電話で友人とおしゃべりをする
- ・近くのいきいき百歳体操に参加する

## ●オレンジカフェのご案内●

認知症の相談や家族の介護負担軽減など認知症の方やその家族が安心してその方らしい暮らしを送れるような地域づくりを目的とし、誰もが気軽に集い交流できる場所です。

～スマイルカフェ～

- 【場 所】 グランソール1階サロン (菟田野松井 8-1)
- 【日 時】 12月16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】 四つ葉のクローバー 電話: 84・2950



宇陀市キャラバンメイト

# 宇陀市立病院から

病院の休診日: 土・日・祝日・年末年始

## 認定理学療法士の紹介

当院のリハビリテーション技術科には5人の認定理学療法士(運動器)が在籍しています。認定理学療法士とは、公益社団法人日本理学療法士協会が自己研鑽を続け、高い専門性を備える理学療法士を認定する資格です。

認定理学療法士になるためには、新人教育プログラム修了かつ指定の研修を受講し、試験に合格する必要があります。資格取得後も5年ごとの更新が必要であり、知識・技術の維持・向上に取り組んでいます。

今後も地域の方々に質の高い理学療法、リハビリを提供していくため、スタッフ一同、日々研鑽を続けていきます。



## ■敷地内全面禁煙にご協力を

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。

喫煙者の皆様にはご不自由をおかけしますが、ご理解をいただき、ご協力をお願いします。



## 12月29日(木)～1月3日(火) 休診します

年末年始の休診日の救急診察については、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: 採用時に50歳未満で、資格を有する方  
採用試験: 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: 採用時に60歳未満で、資格を有する方  
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。短時間の勤務も可能です。

### ○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。それぞれ試験日は、後日連絡します

問 経営企画課 (土・日・祝日を除く午前9時～午後5時)

## 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

- 糖尿病教室 12月は中止します。
- 骨粗鬆症教室 12月は中止します。
- 腎臓病教室 12月は中止します。

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