

～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!

☎ 医療介護あんしんセンター (県宇陀川浄化センター3階) ☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX85・2501

寒さで体が冷えてしまう2月

## 身体を温めて寒さを乗り切りましょう!



寒い日が続くと、身体がこわばります。さらに、寒さにより筋肉の血流が悪くなると筋肉が硬くなってしまいます。筋肉が硬くなると、肩こりなどの症状にもつながります。身体を温め、血流を良くすることで、こわばりを改善しましょう。

身体を温める方法

### 食事

#### 身体を温め、血行を良くする食事を摂る

血行を良くする効果がある食材、良質なタンパク質を摂る  
(例)アーモンド、卵黄、かんきつ類、緑黄色野菜 など



### 運動

#### 筋肉量を維持するための日々の運動

・つま先立ちを1日30回する  
・週1～2回、いきいき百歳体操をする など



### その他

・お風呂はぬるめのお湯にゆっくりと浸かる  
・規則正しい生活をして、ストレスを溜めない  
・十分な睡眠をとる



### ○認知症サポーター養成講座を行いました

・12月10日に大和富士ホールにて、東棟原まちづくり協議会勉強会で85人の方々に実施



両日とも多くの方に参加していただき、認知症になっても、みんなが過ごしやすいまちづくりについて学びを深めました。

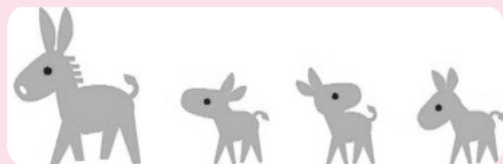
・12月21日に菟田野地域事務所にて、菟田野地区民生児童委員の方々に実施



## ●オレンジカフェのご案内●

認知症の方やその家族が気軽に交流や相談ができ、地域の方が認知症についての理解を深めることができる場です。

市民の方はどなたでも参加することができます。気軽にお申し込みください。



#### ～スマイルカフェ～

【場所】グランソール奈良 1階サロン  
【日時】2月16日(金) 午後2時～4時  
【申込先】四つ葉のクローバー ☎ 84・2950

#### ～オレンジカフェ榛(はしばみ)～

【場所】ゆあほうむ榛原 地域交流スペース  
【日時】2月9日(金) 午後2時30分～4時  
【申込先】ゆあほうむ榛原 ☎ 82・8111

※参加費は各カフェ一律で、100円(お菓子、飲み物付き)です。

# 宇陀市立病院から

病棟の休診日：  
土・日・祝日・年末年始

## 外来診療日程表(2月1日現在)

初診受付および予約外の診療受付は、午前8時から11時までです。

診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科 循環器内科 消化器内科 呼吸器内科	1診	久保	築瀬(やなせ)	築瀬	中上(なかうえ)	福智(ふくち)
	2診	小林	松倉	丸山	丸山	松倉
	3診	担当医	松島	森田	前川	前川
	4診	経堂(きょうどう)	潮見(しほみ)	林	久保	金田
	初診	森田	羽角	藤中	稲富(いなとみ)	阪上(さかがみ)
	午後	●P-スケー外来 松倉(予約) 【第2週(午後2時～3時)】 ●ワクチン外来 (午後4時～4時30分)	●腎臓外来 丸山(予約) 毎週(午後2時～3時) ●禁煙外来 松島(予約制) (午後2時～)			
総合診療科(完全予約制)	午前	佐和	西尾	千崎	西尾(午前のみ)	潮見
外科	午前	休診	担当医	担当医	休診	休診
婦人科	午前	休診	南淵(なぶち)	木村	休診	南淵
整形外科	1診	小泉(予約)	骨粗鬆症外来午前診 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)	今中(一部予約)	江川(予約)	森本(予約)	松本(予約)
	3診	【第1・2・4週】 島岡(予約)	松本(一部予約)	【第1・2・4週】 島岡(一部予約)	門野(予約)	井上(一部予約)
	4診	川上(予約)	ペインクリニック外来	倉田(一部予約)	奥本(一部予約)	川上(一部予約)
	5診	岡田(一部予約)	中山(一部予約)	【第2週】近藤(予約)	江川(一部予約)	
ペインクリニック外来	整形外科 4診	休診	渡邊(わたなべ)	休診	休診	休診
耳鼻いんこう科	午前	阪上(さかがみ) 補聴器外来(予約) 【第2・4週(午前)】	休診	石田	休診	金田(かなた)
眼科	午前	安森 受付/午前10時30分まで	安森	安森・辻中 受付/午前10時30分まで	(10時まで)松浦 (10時から)安森 受付/午前10時30分まで	【第1週】松浦 【第2～5週】安森・辻中
皮膚科	午前	宮川	篠田	山岡	金谷	衛藤
脳神経内科	午前1診	拾尾(じゅうお)	拾尾	塩田(予約)	拾尾	担当医
	午前2診	絹川	絹川	絹川	絹川	休診
	午前	もの忘れ外来(予約)	もの忘れ外来(予約)	もの忘れ外来(予約)	休診	休診
泌尿器科	午前	夏目	夏目	夏目	夏目(新患のみ) 受付/午前10時まで	清水
小児科	午前	坂上(さかうえ)	萩原	坂上	●坂上(午前のみ) 【第3週受付は事前予約 (スマホ予約)のみ】	坂上
	予防接種 午後1時～2時	予約制	予約制	予約制		予約制
	午後	坂上	萩原	坂上	●発達相談外来(予約制) 【第2・4週(午前・午後)】	坂上 平尾(予約)
移動診療所(総合診療科)	診療車		佐和 受付/午後1時～3時 場所:大宇陀人権交流センター	松島 受付/午前9時～11時 場所:大宇陀人権交流センター		小林 受付/午前9時30分～11時30分 場所:田原集会所

※病院の休診日 土曜日・日曜日、国民の祝日に関する法律に規定する休日、12月29日から翌年の1月3日まで  
※小児科の午後診療は、午後2時から開始します。受付は午後1時から4時までです。  
※腎透析については、内科外来で受け付けています。

### ■職員募集

#### 【会計年度任用職員募集】

○薬剤師 資格取得者で、R6年3月までに就労可能な方(経験者)1人 週4～5日勤務  
※採用試験は論文、面接。提出書類は履歴書、職歴書、資格免許証の写し

#### 【随時募集】

○看護師(正職員)若干名  
○看護師(パート)若干名  
○看護助手(パート)若干名  
☎ 経営企画課(土・日・祝日を除く 午前9時～午後5時)

詳しくはこちら



### 面会の方へのお願い

院内感染予防のため、面会をご家族のみ、1日2人まで(子どもを含む)、10分程度とさせていただきます。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

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