

～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)

脳もいきいき コグニサイズ!

「コグニサイズ」とは?

認知(コグニション)と運動(エクササイズ)の2つの言葉を組み合わせたものです。脳と身体を同時に使うことで、脳を活性化すると、認知症予防になると言われています。



簡単にできるコグニサイズを2つ紹介!

★足踏みしながら 3の倍数、5の倍数★

足踏みしながら、1から30まで数えます。

- ① 3の倍数の数字で「手拍子」
- ② 5の倍数の数字で「万歳」
- ③ 3の倍数でもあり、5の倍数でもある15と30は「手拍子」と「万歳」どちらもしましょう。

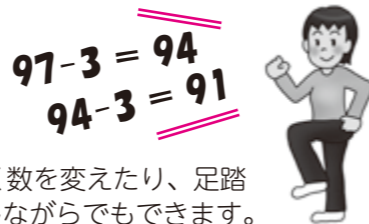


※3と7の倍数など、他の組み合わせでもできます。

★足踏みしながら 引き算★

足踏みしながら、100から3を引いていきます。

- 例) ① $100 - 3 = 97$
- ② $97 - 3 = 94$ のように計算し続けます。



※3以外にも引く数を変えたり、足踏みではなく散歩しながらでもできます。

室生地域で認知症サポーター養成講座を開催!

認知症についての正しい知識や理解、認知症の方への接し方など講座を行いました。



- ・1月19日 室生地域民生児童委員
- ・1月26日 室生小学校5年生
- ・2月4日 笠間まちづくり協議会

●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。



～ニコニコカフェ～

【場所】室生園
 【日時】3月16日(土)午後2時～3時30分
 【申込先】室生園 ☎93・2525

～やまびこカフェ～

【場所】やまびこ 1階ダイルム
 【日時】3月30日(土)午後1時～3時
 【申込先】やまびこ ☎84・9800

～オレンジカフェ～

【場所】医療介護あんしんセンター
 【日時】3月22日(金)午後2時30分～4時
 【申込先】☎へ

～ラガールカフェ～

【場所】グループホームラガール 1階ダイルム
 【日時】3月31日(日)午後2時30分～4時
 【申込先】グループホームラガール ☎83・0088

※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

病院の休診日:
土・日・祝日・年末年始



宇陀市立病院 ^{ディーマット} DMAT を派遣!



令和6年能登半島地震の発生を受け、1月10～14日までの5日間、市立病院の医師2人・看護師3人で組織する「宇陀市立病院DMAT」を石川県金沢市内の県立中央病院に派遣しました。

県立中央病院においては病院指揮所に配属され、MCC業務支援を行いました。当院DMATが行った業務は次のとおりです。

●DMATとは?

「災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム」と定義されており、災害派遣医療チーム Disaster Medical Assistance Teamの頭文字を取り、DMATと呼ばれています。

病院指揮所としての業務

当院は公立能登総合病院・珠洲市総合病院・公立宇出津総合病院の、病院避難および高齢者施設の避難に際し、患者・避難者の集積、トリアージ、転院先の選定(他病院、待機ステーション、1.5次避難所)を行いました。



MCC業務

MCCとは Medical Check Centerの頭文字を取った組織の名称であり、搬送されてきた被災者の状況等を判断し、重症度に応じた医療処置と転院先の決定を行いました。

■腎臓病教室

(申し込み不要・参加費無料)

【日時】3月8日(金)
 午後2時～3時
 ①慢性腎臓病患者の旅行時の心得
 ②食事療法について
 【場所】北館5階 大会議室

■糖尿病教室(申し込み不要・参加費無料)

糖尿病の診断から治療、合併症などについて5回シリーズで説明する糖尿病教室。糖尿病について知りたい方はどなたでも参加していただけますので、お気軽にお越しください。

【日時】第1回:3月15日(金)糖尿病について
 第2回:3月22日(金)糖尿病の治療・食事療法
 第3回:3月29日(金)糖尿病の治療・運動療法
 午後2時～3時
 【場所】北館2階 栄養指導室

■職員募集

○薬剤師(会計年度任用職員) 1人

対象者:資格取得者で、令和6年4月までに就労可能な方
 勤務日:週4日～5日勤務

採用試験:論文、面接
 提出書類:履歴書(写真貼付)・職歴書・資格免許証の写し
 応募締切:随時
 試験日:後日、受験者に連絡します。



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