

～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)

ランとも
2019 RUN 伴を

開催しました！ (10月25日)

RUN 伴（ランとも）とは、認知症になっても安心して暮らしていける地域を目指して、認知症の人や家族、支援者、地域の人が少しずつリレーをしながら日本列島をタスキでつないでいくイベントです。



今年は大宇陀・菟田野地域の介護施設、金融機関、こども園などをランナーが巡り、各地で出会った皆さんとあたたかい交流をさせていただきました。ふりしきる雨の中、沿道での応援を含め、約160人の方が参加しました。来年は榛原・室生地域を巡る予定です。



健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

問 こども未来課 (☎ 82・2236/IP ☎ 88・9080)

～子どもたちの体力向上部会～



子どものころから体を動かし、運動に親しみ、また、望ましい生活習慣を確立するよう、社会全体で取り組む必要があります。

『ウェルネスシティ宇陀市構想』では、次のように子どもの体力の現状を認識し、体力低下の原因を分析するとともに、子どもに求められる体力や体力向上の目標を検討し、今後も子どもたちの体力向上のための施策を実施します。

■重点的に取り組む内容

幼児期

- ①「早寝・早起き・朝ごはん」運動
- ②うだ子ども元気体操事業
- ③うだ子ども元気づくりプロジェクト

学童期

- ①体力向上プランニングシートによる分析
- ②中学生の体育授業改善
- ③生涯スポーツの推進

■今年度「早寝・早起き・朝ごはん」運動の
成果が表彰されました

奈良県立教育研究所長より、今年度「元気なならっ子約束運動」で特色のある取り組みを行った園所として、市内2幼稚園、2保育所、1こども園が表彰されました。



宇陀市立病院から

病院の休診日：
土・日・祝日・年末年始あなたの腎臓だいじょうぶ？
慢性腎不全について知りましょう

担当医：丸山 直樹（内科）



長期にわたって徐々に腎臓の働きが低下していく状態。正常の1/2以下に落ちているあたりから慢性腎不全といえます

慢性腎臓病（CKD; Chronic kidney disease）は、医療が進んだ現代でも食事療法を中心とした生活習慣の管理が最も大切です。早期から食事療法に取り組めば、腎機能の悪化をかなり遅らせる（生涯血液透析にならない）ことが可能です。

宇陀市立病院の慢性腎臓病（CKD）外来では、蓄尿検査（24時間おしっこを袋にためる検査を自宅で行っていただきます）により、何が腎機能を悪くしているかを診断し、腎臓内科医師、腎不全専任看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師とともに、腎機能を悪くしないためにはどうしたら良いのかを勉強していただきます。

皆さんも慢性腎臓病（CKD）について、私たちと一緒に勉強してみませんか。



■内科からお知らせ

新しく常勤医師となった先生を紹介します！

▶小林 正尚（こばやし ただなお）医師

この度、地域医療部の一員として、赴任しました。医師になってから、ずっと総合診療医として働いてきましたので、特に専門分野はありません。市民の皆さんそれぞれに合った医療・治療の提供と健康増進に努めていきたいと思っています。よろしくお願いします。



▶米今 諒（よねいま りょう）医師

専門は家庭医です。日本ではあまりなじみのない名称ですが、海外では広く認知された医療の専門分野の一つです。臓器別に分かれた診療ではなく、広く総合的な診療を行うもので、「日常病」の相談員とさせていただいて結構です。「病気とは関係ないかな・・・」と思うようなことでも、お気軽にご相談ください。



▶花房 龍太郎（はなふさ りゅうたろう）医師

専門は循環器ですが、幅広く消化器、呼吸器疾患についても診療させていただきます。よろしくお願いします。



■骨粗鬆症教室（完全予約制）

【12月の予定】

- 3日（火）骨粗鬆症とは：病態・検査・治療について
- 10日（火）薬物療法・生活環境：日常生活の注意
- 17日（火）食事療法：栄養の基本と簡単なレシピ
- 24日（火）運動療法：転倒予防体操について

【時間】午後2時30分～1時間 【定員】毎回10人

【場所】北館2階栄養指導室 【参加費】無料

問 宇陀市立病院 Aブロック ☎ 82-0381
(土・日・祝日を除く午後2時～5時)

■糖尿病教室（申し込み不要・参加費無料）

【12月の予定】

- 2日（月）糖尿病の治療～薬物療法～（第4回）
- 9日（月）糖尿病になっても元気で楽しく過ごすコツ～シックデイ・低血糖・フットケア・オーラルケア～（第5回）
- 16日（月）気をつけよう 年末年始の過ごし方～食事編～（第6回）

【時間】午後2時30分～ 【場所】北館2階栄養指導室

■市立病院職員募集

- 理学療法士（正職員）1人
 - 看護師（正職員/パート）若干名
 - 事務員（パート）・看護助手（パート）若干名
- 問 経営企画課 ☎ 82-0381 (土・日・祝日を除く午前9時～午後5時)

12月28日（土）～1月5日（日）休診します

年末年始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療が困難な場合もありますので、ご了承ください。

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