

～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)

『いきいき百歳体操リーダー会』を開催！

12月19日、農林会館で、第1回いきいき百歳体操リーダー会を開催し、31団体から55人が参加しました。
当日は参加者同士の情報交換や活動の継続について話し合い、開催日数の表彰も行いました。「週1回皆さんに会えるのが楽しみ」「杖なしで歩けるのが嬉しい」などの感想や、体操以外にも、茶話会、脳トレなど趣向を凝らした取り組み事例が話し合われました。

「いきいき百歳体操」とは
DVDを見ながら椅子に座り40分程度の筋トレを行う運動です。現在、市内で63か所約960人の方が週1回以上体操しています。



200回表彰(1団体) <室生>大野緑川集会所

100回表彰(参加された団体のうち14団体)

<大宇陀>本郷憩いの家・平尾公民館・オケ辻集会所・内原下区集会所
<榛原>篠楽公民館・天満台西公民館 西4丁目・ひのき坂公民館・駅前公民館・白樺台公民館
<菟田野>下芳野集会所<室生>染田公民館・小原みのりホール・室生人権交流センター・西谷生活改善センター

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

■膝・腰・肩のための機能改善体操のご案内

機能改善体操は、ドイツやスイスの運動療法をベースに、NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長である尾陰由美子先生が考案された関節の不調改善のための体操です。

- 【日 程】 3月9日・16日・23日 各月曜日 午後1時30分～3時30分
【場 所】 総合体育館 格技室
【内 容】 「膝・股関節痛」「肩こり」「腰痛」の予防改善の全3回の講習会
【対 象】 市内在住の65歳以上の方 ※通院中の方は医師の許可を得てください
【講 師】 井上明美先生・東田馨子先生 (いきいき・のびのび健康づくり協会講師、健康運動指導士)
【定 員】 30人(先着順) 【参加費】 1,000円(テキスト代)
【準備物】 運動しやすい服装・タオル・筆記用具・水分補給の飲み物
【申し込み】 2月3日～ NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会へ (☎ 072・253・1757)
※月・火・木・金 午前10時～午後3時 (祝日は休業)

問 介護福祉課 (☎ 82・3675/IP ☎ 88・9088) ※参加の申し込みは協会へお願いします。



～スポーツと生きがいづくりで 健幸に～



スポーツは心身の健康の保持増進に重要な役割を果たすもので、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に不可欠なものです。
特に高齢になってからでも市民の皆さんがスポーツに親しむ機会をもつことは、健康の保持増進につながります。

還暦野球

6年前から60歳以上の方の軟式野球全国大会を行っています。市内では“宇陀ウェルネス”チームが活躍されています。

おじいちゃんの甲子園大会

還暦野球大会の象徴的な大会として開催しています。野球の聖地、阪神甲子園球場での開催も実現し、シニア世代の目標となっています。

宇陀市立病院から

病 院 の 休 診 日 :
土・日・祝日・年末年始

外 来 診 療 日 程 表

(1月1日現在)

初診受付および予約外の診療受付は、午前8時から午前11時までとなっています

診療科	曜日	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)	1 診		築瀬 (やなせ)	築瀬 (やなせ)	米今 (よねいま)	福智 (ふくち)
	2 診	小林	松倉	丸山	丸山	松倉
	3 診	福智	松島	花房	前川	前川
	4 診	菊川	経堂 (きやうどう)	林	林	林
	初診	中村	花房	菊川	奥田	佐藤
	午後	糖尿病教室 指定日 (午後2時30分～) 北館2階 栄養指導室 ハースメーカー外来 松倉 (予約) 第2月曜 (午後2～3時)	腎臓外来 丸山 (予約) 毎週 (午後2～3時)		禁煙外来 松島 予約制 (午後2時～)	
外 科		中辻	越智・八倉 (やぐら)	中辻	中辻	中辻
婦人科	午前	休診	南淵 (なぶち)	南淵	休診	南淵
	午後		更年期外来 (予約)	更年期外来 (予約)		南淵 (予約)
整形外科 ※1診は奈良肩・肘センターを兼ねています。	1 診	水撮 (もんどり) (予約)	【午前】水撮 (予約)	仲川 (一部予約)	水撮 (一部予約)	仲川 (予約)
	2 診	竹嶋 (一部予約)	竹嶋 (予約)	近藤 (予約)	森本 (予約)	上野 (予約)
	3 診	島岡 (一部予約)	上野 (一部予約)	【第2・4週】島岡 (予約)	門野 (予約)	井上 (一部予約)
	4 診	森本 (一部予約)		倉田 (一部予約)	奥本 (一部予約)	今中 (一部予約)
	5 診	今中 (予約)	骨粗鬆症 午後診 仲川 (予約)	藤井 (一部予約)	近藤 (一部予約)	梅垣 (午前)
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		木村	休診	伊藤	休診	金田 (かなた)
		補聴器外来 第2・4月曜 (午前中・予約)				第2金曜のみ 午前10時30分から診察
眼 科	1 診	安森 (やすもり)	安森	安森・丸岡 ※診察受付 / 10:30 まで	安森 ※診察受付 / 10:30 まで	【第1週】松浦 【第2～5週】安森・丸岡
皮膚科	午前	宮川	光井 (みつい)	休診	休診	晋山 (しんやま)
脳神経内科	1 診	拾尾 (じゅうお)	拾尾 (新患・一部予約)	山田	拾尾	拾尾
	特別外来	【午後】 (予約制)	【午後】 (予約制)		【午後】 (予約制)	【午後】 (予約制)
泌尿器科		夏目	夏目	夏目	夏目 (新患のみ) ※診察受付 / 10:00 まで	大森
小児科	午前・午後	岸本	矢田	岸本	岸本	岸本
予防接種 (午後1時～2時)		予約制	予約制	予約制	発達相談外来 (予約制) 午後1時～2時	予約制

◎腎透析については、内科外来で受付しています。
◎小児科の診察は、小児科予約システムで予約が可能です。また、午後診察は、午後2時から開始、受付時間は午後1時～4時です。
◎整形外科に限り、当日の8時30分から10時までの間に、屋からの診察を電話予約することができます。(予約人数には、限りがあります)

■糖尿病教室

【2月の予定】

- 3日(月) 糖尿病の治療～運動療法～ (第3回)
10日(月) 糖尿病の治療～薬物療法～ (第4回)
17日(月) 糖尿病になっても元気で楽しく過ごすコツは？
～シックデイ・低血糖・フットケア・オーラルケア～ (第5回)

【時間】 午後2時30分～ 【場所】 北館2階栄養指導室

骨粗鬆症外来 (完全予約制) ぜひご利用ください

- ◆火曜日 (仲川医師) 13:30～14:30
(初診予約は、13:30・14:00・14:30の3人)
◆金曜日 (梅垣医師) 9:00～11:00
(初診受付は、9:30・10:00・10:30の3人)
【予約方法】 地域連携室へ電話予約 (☎ 85-1201)
【予約時間】 休院日を除く午前9時～午後4時

■骨粗鬆症教室 (完全予約制・病院Aブロック)

【2月の予定】

- 4日(火) 骨粗鬆症とは：病態・検査・治療について
【担当講師：医師】
18日(火) 食事療法：栄養の基本と簡単なレシピ
【担当講師：管理栄養士】
25日(火) 運動療法：転倒予防体操について
【担当講師：理学療法士】

※今月の薬物療法・生活環境の回はお休みします
【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)

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