

～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）

幸せホルモン
“セロトニン”でストレス対策

まだまだ油断できない新型コロナウイルス感染症予防対策。
地域の集まりや友人とのお茶飲み会、離れたところにいる家族との交流にも気を使ったり、
様々な情報が入る中で感情や気分が落ち込み、精神的に不安になってしまうことがありますか。そんな時は…

“セロトニン”って
なあ～に？

幸せホルモンで、

ストレス軽減や心のバランスを整えます。セロトニンが十分分泌されないと、いつまでもやる気が
起こらず、イライラしたり、うつ状態や暴力的に
なりやすいといわれているよ。



医療介護あんしんセンター 西田

●「セロトニン」分泌を増やすには？

- 1、太陽の光を浴びよう … 朝起きたら朝日を浴びましょう。5分以上 30分以内が目安
- 2、リズム運動をしよう … 食事の時の咀嚼もリズム運動のひとつ。深呼吸や歌を歌うことも効果的。
- 3、人との楽しい時間も大切！ … 家族との団らん、友人との電話での会話などでセロトニンが増加。
- 4、セロトニン食材をとろう … 赤身肉、赤身の魚、乳製品、大豆などの食材に豊富に含まれています。

食事支援サービス事業「たくたく」

問 介護福祉課（☎ 82・3675/IP ☎ 88・9088）
※申し込み・問い合わせは、社会福祉協議会へお願いします。

新型コロナウイルス感染症の影響により、感染リスクを恐れて外出を控え、自粛生活を続けている
高齢者・障がい者に、市内の飲食店で作った栄養バランスの取れたお弁当を配達します。



- 【対象者】 市内在住の、65歳以上のひとり暮らし高齢者および高齢者世帯、
または障がい者等のうち、次の要件をすべて満たす方。
（1）在宅で食事を調理することが困難な方
（2）心身機能の低下等により外出することが困難な方
（3）上記について家族、親族または支援者による支援が得られない方
- 【内容】 *栄養バランスの取れたお弁当（夕食）を、市内の飲食店から
自宅訪問により配達
*配達時に、利用者の安否確認
*弁当の配達は1日1回の週5回（※原則。利用は1か月単位）
*弁当代は1食500円（利用者負担）
- 【申し込み】 社会福祉協議会（☎ 84・4116）

宇陀市立病院から

病院の休診日：
土・日・祝日・年末年始

腎臓病教室 始まります



日本では、成人の8人に1人が慢性腎臓病の疑いがあると言われています。腎臓病は自覚症状が少ないため、気づかないまま症状が進行してしまうことが多く、進行すると透析治療が必要となります。

当院では、9月より腎臓病に興味ある方、腎臓のことが気になる方、糖尿病を患っている方を対象に腎臓病教室を開催します。興味のある方はぜひご参加ください。参加料は無料です。

- 【開催日】 右の表のとおり
【時間】 午後3時～4時
【場所】 栄養指導室（北館2階）
【講師】 丸山内科部長（毎回）
および講義内容により、
透析看護認定看護師、薬剤師、
臨床検査技師、管理栄養士



丸山直樹 内科部長

■開催予定（変更になる可能性があります。）

回	予定日	内 容
1	9月14日（月）	・慢性腎臓病とは ・人工透析とは
2	12月14日（月）	・24時間蓄尿について ・慢性腎臓病におけるお薬について
3	令和3年 3月15日（月）	・正しいカリウム制限をしよう ・慢性腎臓病における検査について
4	令和3年 6月14日（月）	・慢性腎臓病患者さんの旅行時の心得 ・慢性腎臓病における食事療法について

■市立病院職員募集（随時採用）

○薬剤師（正職員）1人

対象者：昭和61年4月2日以降に生まれ、資格を有する人、
または令和3年度の国家試験で資格取得見込みの人

採用試験：筆記試験（有資格者は免除）・小論文・面接
提出書類：履歴書・資格証明書の写し

○臨床検査技師（正職員）1人

対象者：昭和56年4月2日以降に生まれ、資格を有する人、
または令和3年度の国家試験で資格取得見込みの人

採用試験：筆記試験（有資格者は免除）・小論文・面接
提出書類：履歴書・資格証明書の写し

○看護師・看護助手・事務員も募集しています

問 経営企画課（土・日・祝日を除く午前9時～午後5時）

■糖尿病教室

8月の糖尿病教室は中止します

■新型コロナウイルスへの対応

【開院時間】 午前7時30分～午後5時
（診療受付は午前8時～11時）

【面会について】 原則禁止とします。

入院患者への荷物の受け渡しがある場合は、平日の午後1時から5時、土日祝日は午後1時から3時までの間に限り、ご家族様1人で病棟詰所へお渡しください。

来院の際は、マスクの着用、手指消毒にご協力ください。

■担当医変更のお知らせ

		月	火	水	木	金
内科	1診	久保	築瀬	築瀬	中上	福智
	2診	小林	松倉	丸山	丸山	松倉
	3診	松島	松島	松林	前川	前川
	4診	経堂		林	林	林
	初診	中村	阪本	中川	奥田	藤原

◎変更になった診療科のみ掲載しています。※ が変更箇所

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