

～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）

大切な人に伝えるノート～エンディングノート～

自分の思いを書き留めてみませんか？

人生の最期まで、自分らしくいきいきと過ごすために、医療・介護、相談窓口等の情報をわかりやすく掲載し、自分の情報や希望を記しておく「大切な人に伝えるノート」を作成しています。

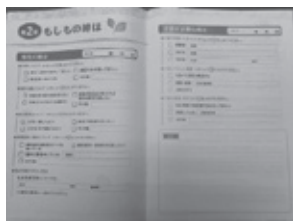
このノートがきっかけとなり、元気なうちに自分の人生について考え、まわりの人と話し合う機会としていただけることを期待しています。

大切な人に伝えるノートとは？

「もしも」に備えて、自分の人生を振り返り、自分や家族のこと、大切な人に伝えたいことや託したいことを書き留めておくノートです。このノートに記入することで、自分の気持ちや考えを整理し、残される家族や大切な人にその思いを伝えることができ、最期まで自分らしく過ごしてもらえるようにするものです。自分自身の人生の最期に向けて事前に準備しておくことで、家族も悩むことなく、支援することができます。

自分と家族のために

「もしも」に備えて、自分の人生を振り返り、大切な人に伝えたいことや託したことを残しておくことで、あなたの希望に沿った終末を迎えられ、家族も悩むことなく、ご本人の意向に沿って様々なことを進めることができます。



配布場所

- 医療介護あんしんセンター
- 介護福祉課
- 各地域事務所

どんなことを書くの？

- わたしのこと
 - ・基本情報、思い出やあしあと
 - ・今のわたし、健康状態
 - もしものときは？
 - ・病気になったとき、介護が必要となったとき
 - 家族、親族、大切な人のこと
 - 伝えたいメッセージ
 - 財産について
- ※このノートに法的効力はありません。

お酒でお悩みの方 一緒に学びませんか？

●酒害教室（すずらん昼例会）

【日時】8月9日（振休・月）
午後1時30分～3時
※振替休日ですが、開催します。
【場所】医療介護あんしんセンター

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

問 健康増進課（☎ 82・3692/IP ☎ 88・9087）

身体活動を増やす習慣づくり

健康を保つためには、身体活動を増やすことが効果的だといわれています。ジムに通ったり、スポーツをしたりするのもよいですが、実際には運動する時間を作ることが難しい方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、運動ではなく日常生活の中で活動量を増やすヒントをご紹介します。

身体活動（生活活動）を増やすヒント

生活活動を増やす目安は、今よりも10分多く体を動かすこと（歩数なら、プラス1,000歩）です。

1. 3階以内なら階段で移動
2. 移動は車から自転車に替える
3. 歩ける距離は意識的に歩く
4. 便利な道具に頼らない



宇陀市立病院から

病院の休診日：
土・日・祝日・年末年始

正面玄関での サーモグラフィーによる 検温にご協力を

当院では新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来院される全ての方に対して正面玄関に設置した非接触型のサーモグラフィーカメラによる検温を実施しておりますのでご協力をお願いします。

【実施時間】午前7時30分～午後5時



37.5℃以上の発熱を感知した場合



発熱が感知されない場合



再度、体温計にて体温を測定させていただきます。



マスクの着用と手指消毒のうえ、院内に入ることができます。

年に一度は健康診断による体のチェックを

健康診断・人間ドック等で体のチェックをすることで健康状態が分かり、病気を未然に防ぐことができます。当院では、地域の皆さんの健康促進と病気の早期発見を目的に、年に一度の健康診断をお勧めしています。健康は自らが守り育てていくものです。皆さんも健康診断を受診してみたいはいかがでしょうか？



医師の採用および退職について

【7月1日付採用】



▶小泉 宗久 副院長（整形外科）



▶田中 奈月 整形外科医師

採用された医師は今月折込の「ささえる」で詳しく紹介しています。

【6月30日付退職】

- ◀水堀 貴満 副院長（整形外科）
- ◀上野 優樹 整形外科医師

各教室の中止について

8月の糖尿病教室、骨粗しょう症教室、腎臓病教室は中止します。

面会の方へのお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の場合を除き、面会は全面禁止とさせていただきます。

- 重症・急変等で医師・看護師から来院要請があった場合
- 入退院・転院で付き添いが必要な場合
- その他、医師が必要と判断した場合

診療日の変更について

今年の祝日の変更に伴い、休診日に変更がありますのでご注意ください。

8月9日（月）	休診
8月11日（水）	通常診察
10月11日（月）	通常診察

職員募集

○診療放射線技師（正職員）1人

対象者：昭和57年4月2日以降に生まれ、資格を有する人
採用試験：小論文・面接
提出書類：履歴書・資格証明書の写し

○看護助手（パート）若干名

業務内容：病棟、外来での掃除・ベッドメイキング・移動介助・食事介助など
採用試験：小論文・面接
提出書類：履歴書
※資格は必要ありません。
※勤務日、時間は相談に応じます。短時間の勤務も可能です。
全ての職種において試験日は、後日連絡します。

問 経営企画課（土・日・祝日を除く午前9時～午後5時）

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