

～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

季節の変わり目に生活習慣を見直そう!

季節の変わり目は、屋内外での気温差や昼夜の激しい気温差、秋雨などの低気圧の影響により、自律神経が乱れやすく、そのことで次のような症状がみられることがあります。



- ・疲れやすさ、倦怠感
- ・手足の冷え、むくみ
- ・肩こり、頭痛、めまい
- ・便秘や下痢
- ・食欲不振や胃もたれ



見直そう! 生活習慣のポイント!

1 めるめの湯船にゆっくりと浸かろう
 めるめのお風呂にゆっくり浸かることで自律神経の乱れが整います。お風呂の温度が熱すぎるとめまいが生じる原因になるので注意してください。

2 服装で温度調節をしよう
 気温の変動が激しい季節です。カーディガンなどの羽織もので調整する、下半身の冷えには靴下や膝かけで対策するなど、服装で調節しましょう。

○ 認知症サポーター ステップアップ講座

9月26日(火)に宇陀高校専攻科の留学生を含む生徒の皆さんに参加していただきました。現場での経験も踏まえながら、キャラバン・メイトと一緒に活発な意見交換が行われ、多くの学びを得ました。



○ 認知症サポーター養成講座

9月21日(木)に農林会館で、キャラバン・メイトより、認知症の予防、薬、財産管理のお話をしました。多くの方に参加していただきありがとうございました。



● 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。

～オレンジカフェ様 (はしばみ)～

【場所】 ゆあほうむ榛原 地域交流スペース
【日時】 11月10日(金) 午後2時30分～4時
【申込先】 ゆあほうむ榛原 ☎ 82・8111

～やまびこカフェ～

【場所】 やまびこ 1階ダイルム
【日時】 11月25日(土) 午後1時～3時
【申込先】 やまびこ ☎ 84・9800

～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】 11月26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

～オレンジカフェ～

【場所】 医療介護あんしんセンター
【日時】 12月1日(金) 午後2時30分～4時
【申込先】 問へ

～おひさまカフェ～

【場所】 さんとぴあ榛原 2階ダイルム
【日時】 12月3日(日) 午後2時～4時
【申込先】 さんとぴあ榛原 ☎ 85・2525

※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

禁煙外来のご案内

～たばこをやめたい人向けに作られた専門外来です!～

【喫煙は百害あって一利なし】

禁煙は、自分一人ではなかなか達成できません。病院のサポートを受けながら、禁煙にチャレンジしてみませんか?

禁煙のために、飲むタイプの禁煙治療薬や皮膚に

貼るタイプの禁煙薬から選べます。

治療を始めた当初はタバコを吸いたい気持ちがありますが、日を過ごすごとに徐々に弱まります。タバコをやめた直後の離脱症状の確認やカウンセリングも行いますので、安心して受診して下さい。

【費用】 診察回数5回(12週間)で自己負担3割の方の場合、禁煙治療にかかる費用は1万3,000円～2万円ほど

【診療科】 内科外来 禁煙外来

【診療日】 完全予約制

毎週・火曜日 午後3時～

治療してみようと思われた方は

【初回電話予約受付】

午前9時～午後4時

(平日のみ、土・日・祝除く)

問 市立病院 地域連携課

(☎ 85・1201)

禁煙



■ 宇陀市医療講演会

(健康ポイント事業)

【日時】 11月29日(水)

午後2時～4時30分

【場所】 文化会館

【内容】 講演①大腸がんのはなし
②乳がん予防セミナー

※詳しくは、今月号の折込チラシをご覧ください。

■ 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】 ① 11月10日(金) 糖尿病について

② 11月17日(金) 糖尿病の治療：食事療法

③ 11月24日(金) 糖尿病の治療：運動療法

各回とも、午後2時～3時

【場所】 北館2階 栄養指導室

■ 外来診療日程表 (変更)

皮膚科の診療日を追加しました

	月	火	水	木	金
皮膚科	午前 宮川	篠田	山岡	金谷	衛藤

■ 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1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。



(随時募集)

○ 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・移動介助など

採用試験: 面接 **提出書類:** 履歴書

※勤務日、時間は相談に応じます。短時間の勤務も可能です。資格は必要ありません。

※試験日は、後日連絡します。

詳しくはこちら➡



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>