

## ～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〈県宇陀川浄化センター3階〉(☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)



### 9月は世界アルツハイマー月間



世界アルツハイマー月間にあわせ、市でも認知症に関する様々なイベントを開催します。身近な会場で、認知症について知ってみませんか。認知症になっても、介護する側になっても、地域で安心して暮らしつづけられる宇陀市をみんなで作っていきましょう。

#### 認知症サポーター養成講座

【日時】9月20日(金)  
午後1時30分～3時30分  
【場所】農林会館  
【対象】市内在住および在勤の方  
【内容】認知症とは、症状、接し方、相談窓口等  
【参加費】無料 【申し込み】問へ

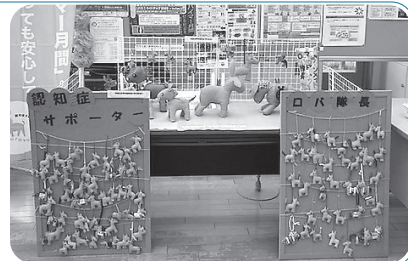
参加者募集!

#### オレンジガーデニングプロジェクトうだ

・6月からマリーゴールドの種の配布  
・8月27日にマリーゴールドの苗植えを実施  
花の種の配布や苗植えにより、市内の様々な場所に咲くオレンジ色のきれいな花をご覧ください。  
9月は金融機関や薬局など、市内各所にマリーゴールドのプランターを設置する予定です。

#### 展示のご案内

【日時】9月1日(日)～30日(月)  
【場所】市役所 ふるさとテラス、中央図書館、各地域事務所、中央保健センター、あんしんセンター、美榛苑、あきののゆ  
【掲示内容】ボランティアの方が作成してくださった「ロバ隊長」マスコットや今年度実施した認知症キャラバン・メイトの活動の様子(写真等)など。お近くにお越しの際は、ぜひご覧ください!!



### 認知症サポーター養成講座

6月27日、介護を学ぶ留学生を含む宇陀高校専攻科1年生を対象に、宇陀市キャラバン・メイトによる認知症サポーター養成講座が実施され、認知症の症状や接し方、認知症の方が利用される施設等について学ばれました。

学生からはたくさんの質問が出され、実際に認知症の方々に関わるキャラバン・メイトの話に熱心に耳を傾けておられました。

「実際に働いている人から教えてもらって大変勉強になりました」などの声が聞かれました。



### ●9月開催の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、認知症についての理解を深めることができる場です。市内には7か所のカフェがあり、市民の方はどなたでも参加できます。  
気軽にご参加ください。

#### ～ラガールカフェ～

【場所】グループホームラガール  
【日時】9月29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

#### ～ニコニコカフェ～

【場所】室生園  
【日時】9月21日(土)午後2時～3時30分  
【申込先】室生園 ☎ 93・2525

#### ～オレンジカフェ～

【場所】医療介護あんしんセンター  
【日時】9月27日(金)午後2時30分～4時  
【申込先】問へ ☎ 85・2500

※参加費は各カフェ一律で、100円(お菓子、飲み物付き)です。

電話番号の間違い注意!

## 宇陀市立病院から

病院の休診日：  
土・日・祝日・年末年始

### インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種の予約を受付します。

【予約開始】9月9日(月)～

【予約方法】  
(病院窓口) 休診日を除く月～金の  
午前9時～午後5時  
(電話) 休診日を除く月～金の  
正午～午後4時30分

【予約電話番号】☎ 82・0381(総合受付)

【その他】

- ・1日の接種人数、ワクチンの数量に限りがあります。早めに申し込んで下さい。
- ・予約受付は、接種予定数に達すれば終了します。
- ・電話予約の方は、可能な限り、事前に予約票を受付窓口でお受け取りください。
- ・接種料金等の詳細は、決まり次第、病院ホームページ・うだちゃん11で案内します。



### 夏から秋にかけての季節 『食中毒』にご注意

【食中毒とは】細菌やウイルスの付着したもの、自然毒(毒キノコ等)を口にすることで引き起こす健康障害。腹痛、下痢、嘔吐、発熱等の症状が出ます。

【主な原因】暑い季節、特に注意が必要なのは細菌。細菌性食中毒は1年を通じて発生しますが、特に食中毒を引き起こす細菌は30～40℃で最も増えやすくなります。

腹痛・下痢・嘔吐・発熱の症状がある場合は、必ず受診してください!



【食中毒を防ぐための三原則】

- 「つけない」、「増やさない」、「やっつける」  
1. つけない → 十分な手洗い、ラップ等で生ものは密閉(菌を付着させない)
2. 増やさない → 調理後、余り物は低温で保存する(冷蔵庫の活用)
3. やっつける → 加熱処理する(生食厳禁! 中まで熱を通す75℃)

### ■骨粗鬆症教室(参加費無料)

【日時】①10月4日(金)骨粗鬆症とは【医師】  
②10月11日(金)薬物療法【薬剤師】  
生活環境【看護師】  
③10月18日(金)食事療法【管理栄養士】  
④10月25日(金)運動療法【理学療法士】  
それぞれ、午後2時～3時

【場所】北館 各会議室

【定員】各10人(完全予約制)

【申し込み】市立病院Aブロックへ電話(平日午後2時～5時までの間に☎ 82・0381)または直接申し込み

### ■糖尿病教室(申し込み不要・参加費無料)

【日時】①9月13日(金)糖尿病について  
②9月20日(金)食事療法  
③9月27日(金)運動療法  
それぞれ、午後2時～3時

【場所】北館2階 栄養指導室

### ■腎臓病教室(申し込み不要・参加費無料)

【日時】9月6日(金)午後2時～3時  
①24時間蓄尿について  
②慢性腎臓病のお薬について

【場所】北館5階 大会議室



### ■禁煙外来のご案内

たばこをやめたい方のために作られた専門外来です。禁煙は、自分ひとり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しませんか?

※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。

【費用】診察回数5回(12週)で自己負担3割の場合、13,000円～20,000円

【診療科】内科外来(禁煙外来)

【診療日】毎週火曜日 午後2時～(完全予約制)

【予約受付】地域連携課(☎ 85・1201)  
午前9時～午後4時(平日のみ)

### ■職員募集

○薬剤師(常勤職員)経験者 1人

【対象者】45歳未満の方 【採用試験】論文・面接

○看護師(パート) 1人

【対象者】資格取得者で、午後5時～翌午前9時まで勤務可能な方 【採用試験】面接

○看護助手(パート) 1人

【対象者】60歳未満の方 【採用試験】面接

●共通内容

【応募締切】随時

【試験日】後日、受験者に連絡

※提出書類等詳しくはこちら▶



宇陀市立病院 ☎ 82・0381 <https://udacity-hospital.jp>