

～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（県宇陀川净化センター3階）（☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501）

心当たりは  
ありませんか？

### 高齢者の睡眠について

「なかなか眠れない」「途中で目が覚める」など、睡眠の悩みはありませんか？これらの悩みは、必要以上に寝床にいる時間が長くなっていることが原因かもしれません。長時間寝床で過ごすと、寝つきが悪くなつ

たり、トイレが近くなるなど、夜中に目が覚めることが多くなる要因になることがあります。



電話番号の  
間違い注意！

#### ～高齢者にとって、いい眠りとは～

睡眠時間は年齢を重ねるごとに短くなっていくため、長く眠るよりも「よく眠れた！」と感じることが大切です。寝床にいる時間＝実際に寝る時間になるよう、日中はできるだけ活動的に過ごすようにしましょう。

#### 睡眠の満足度を下げる悪い習慣

- × 眠くないのに寝床の中で過ごす
- × 習慣的に長時間昼寝をする
- × 日中出歩かず、家にこもりがち



いい眠りのためにできること…  
昼間、日光を浴び、昼と夜のメリハリをつけましょう  
体を動かしたり人と会って話をすると心地よい疲れが得られ、自然と眠れるようになります



### 宇陀市キャラバン・メイト



#### 認知症サポーター養成 ステップアップ講座

9月12日、宇陀高校専攻科介護福祉課2年生に、ステップアップ講座を行いました。講座では、12月に同高校で生徒さん自らが行うサポーター養成講座に向けてアイデアを出し合いました。



#### 認知症サポーター養成講座

9月20日、農林会館にて認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症の症状とその対応や介護保険等について講習を受けられました。参加者は熱心に耳を傾け、たくさんの質問を出されました。



### ● 11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る、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。

※参加費は各カフェ一律で、100円（お菓子、飲み物付き）

～ラガールカフェ～

【場所】グループホームラガール

【日時】11月24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 榛（はしばみ）～

【場所】ゆあほうむ榛原

【日時】11月8日（金）午後2時30分～4時

【申込先】ゆあほうむ榛原 ☎ 82・8111

～オレンジカフェ～

【場所】医療介護あんしんセンター

【日時】11月22日（金）午後2時30分～4時

【申込先】開へ ☎ 85・2500

病院の休診日：  
土・日・祝日・年末年始

# 宇陀市立病院から

## HPV（子宮頸がんワクチン）について

キャッチアップ接種（高校2年生相当～今年度に27歳の誕生日を迎える女性）の公費助成は令和7年3月末で終了します。

標準的な接種方法では、接種完了に6か月を要します。6か月の接種期間を確保できない場合は、期間の短縮が可能です。具体的に9価ワクチンの場合は、1回目から2回目で1か月以上、2回目から3回目で3か月以

上の間隔で接種ができますので、11月中に接種を開始すれば公費助成の期間内に接種完了が可能です。

#### 【内科ワクチン外来】

月曜日と金曜日の午後4時～4時30分

#### 【HPVワクチンの日曜接種日】

11月10日、1月5日・12日、3月16日の午前

## 外来診療日程表（11月1日現在）

担当医の変更をお知らせします。

診療科＼曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科 3診	呼吸器内科 (午前のみ)	松倉	丸山	久保	浅田
総合診療科 (完全予約制)	佐和	西尾	千崎	西尾 (午前のみ)	中川
移動診療車	佐和 大宇陀人権交流センター (受付13時～15時)	松島 大宇陀人権交流センター (受付9時～11時)	浅田	小林 たかぎ ふるさと館 (受付9時～11時30分)	田原区集会所

### ■ 医師の退職および採用について

#### 【総合診療科】

- ▶ 羽角 貴之 医師  
(9月30日退職)
- ▶ 金田 沙織 医師  
(10月31日退職)
- ▶ 中川 勝則 医師  
(10月1日採用)
- ▶ 浅田 萌 医師  
(11月1日採用)

11月24日（日）  
午前10時～午後3時



今月号の折り込みチラシをご覧ください

### ■ 骨粗鬆症教室（参加費無料）

- 【日時】① 12月6日（金）骨粗鬆症とは【医師】  
② 12月13日（金）薬物療法【薬剤師】  
生活環境【看護師】  
③ 12月20日（金）食事療法【管理栄養士】  
④ 12月27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】① 11月15日（金）糖尿病について  
② 11月22日（金）糖尿病の治療：食事療法  
③ 11月29日（金）糖尿病の治療：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（3回目）（申し込み不要・参加費無料）

- 【日時】11月8日（金）午後2時～3時  
・正しいカリウム制限をしよう  
・慢性腎臓病の検査について

【場所】北館3階 231会議室



### ■ 職員募集

- 薬剤師（正規職員）経験者 1人
- 管理栄養士（正規職員）経験者 1人
- 作業療法士（正規職員）経験者 1人

- 薬剤師（パート） 1人
- 看護師（パート） 1人
- 看護助手（パート） 1人



詳しくはこち

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