宇陀市立病院から

病院の休診日：
土・日・祝日・年末年始

新年のご挨拶

院長　赤羽たけみ

新年明けましておめでとうございます。

宇陀市立病院は昨年、開設70周年を迎えました。この節目の年を迎えることができたのは、地域の皆様のご支援とご理解のおかげです。心より感謝申し上げます。

昨年4月に院長として赴任して以来、様々な変化がありました。整形外科では奈良肩関節センターが開設され、地域の皆様に質の高い医療を提供できる体制が整いました。また、内科には私に加えて女性医師の野木先生が奈良医大循環器内科から異動され、非常勤医師であった浅田先生が総合診療科の常勤医師となり、常勤の女性医師が4名に増えました。水曜日には女性医師による大腸検査を実施し、女性の患者様にも安心して受診していただける環境を整えています。さらに、精神科の診療日も週2日に増え、より多くの方々に精神的なサポートを提供できるようになりました。心の健康は身体の健康と密接に関連しているため、心のケアも重要視しています。

昨年秋にはMRIを更新し、より高精度な診断が可能となりました。また、移動診療車による診療を3箇所に拡大し、地域の皆様へのアクセスが向上したことで、より多くの方々に医療サービスを提供できるようになりました。加えて、訪問診療は総合診療科がチームで行っており、在宅療養を希望される患者様を積極的に受け入れています。定期的な訪問や必要に応じた緊急対応も行っていますので、ご希望の方はかかりつけ医もしくは当院地域連携課にお問い合わせください。

皆様、9月に再開した病院食堂の「宇陀ホスピタル食堂」をご利用されましたでしょうか？宇陀産の新鮮な野菜を使用するなどこだわりの料理が多くの方々から好評をいただいています。皆様にとっての憩いの場となることを願っています。今後も健康に配慮したメニューの提供に努めてまいります。

コロナ禍の影響で中止していた「第7回病院まつり」を11月24日に開催いたしました。健康チェック、健康相談、病院体験、市民講座など多彩なプログラムを通じて、当院を知っていただき、近く感じていただく良い機会となりました。たくさんのご来場、ありがとうございました。参加者からは健康の重要性を再認識できたとの声をいただき、地域の健康づくりに貢献できたことを嬉しく思っています。また、仲川前院長のご尽力により、11月から骨粗鬆症連携カードの運用が開始され、今後医歯薬連携の強化も進めてまいります。

今年はリハビリテーションの充実にも力を入れていき、訪問リハビリの需要が増えているため、その件数も増やしていく予定です。また、市の胃がん内視鏡検診が抽選となっていることを受け、今年はその受け入れ件数を増やすことに努めてまいります。

今年も引き続き、地域の皆様の健康を守るため、「皆様に信頼される面倒見の良い病院」として、職員一同全力で努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

担当医変更のお知らせ（1月6日～）

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
眼科	安森	安森	**安森**	安森	安森（鴻池）
皮膚科	宮川	橋本	南	**横山**	衛藤

■骨粗鬆症教室（参加費無料）

【日時】①2月7日（金）　骨粗鬆症とは【医師】
②2月14日（金）　薬物療法【薬剤師】
生活環境【看護師】
③2月21日（金）食事療法【管理栄養士】
④2月28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

12月28日（土）～1月5日（日）休診します

年末年始の休診日の救急診察については、必ず事前に電話でお問い合わせください。なお、小児科については、休診中の対応はできません。また、病状によっては、専門外等の理由から診察が困難な場合もありますので、ご了承ください。

■職員募集

○薬剤師（正規職員）　1人
【対象者】資格取得者で、45歳未満の方
【採用試験】論文・面接

○管理栄養士（正規職員）　1人
【対象者】資格取得者の方
【採用試験】論文・面接

○薬剤師（パート）　1人
【採用試験】論文・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】履歴書（写真貼付）・職歴書、資格証明書の写し
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　https://udacity-hospital.jp

～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〈県宇陀川浄化センター3階〉（☎85・2500/IP☎88・9480/FAX85・2501）

いきいき百歳体操に参加しよう！

「いきいき百歳体操」とは？

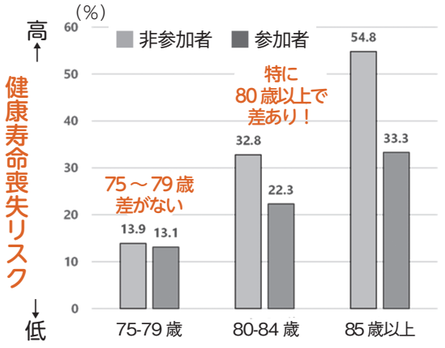
・手足に重りをつけて、自分に合った負荷で行う体操です。
・DVDを見ながら、椅子を使ってゆっくり行います。
・1回40分、週1～2回行うのが効果的です！
・市内62会場で実施中です。

千葉大学が宇陀市のデータをもとに、いきいき百歳体操の効果を検証しました！

右のグラフからわかるように、
体操に参加している方は、参加していない方に
比べて、健康寿命喪失リスクが低くなっています。

この結果から、参加している方は、身の回りの
ことを自分でできる期間が長いといえます。

他にも、以下のような効果が期待できるとわかりました！



出典：いきいき百歳体操見える化事業

転びにくくなる
（バランス能力の維持・向上）

握力の維持・向上
（全身の筋力の目安になる）

外出・他者との交流増加

もの忘れの改善

「効果のある体操」「地域のみんなで楽しめる場」を探している方へ！
いきいき百歳体操に参加してみませんか？
参加を希望する場合は、お気軽に問へご連絡ください。

〈1月開催のオレンジカフェ〉

※参加費は各カフェ一律で、100円（お菓子、飲み物付き）

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。詳しくは問へ。

～ラガールカフェ～
【場所】グループホームラガール
【日時】1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】1月24日（金）午後2時30分～4時
【申込先】問へ　☎85・2500