

～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)

## ～認知症支援への取り組み～

## オレンジカフェ



認知症の方やその家族が、ホッとひと息ついて日頃の溜まった思いを語れる場所です。スタッフは医療・介護の専門家ですので、お茶を飲みながら気軽に相談いただけます。

【日時】 9月20日(金)  
午後2時30分～4時

【場所】 宇陀市立病院 2階職員食堂

【参加費】 100円(飲み物・お菓子付)

【その他】 申し込み不要



## オレンジコラム

ちょっと一言

認知症予防に必要な  
「キョウイク」と  
「キョウヨウ」とは?

地域の方に認知症について知り、関心を持っていただくことを願い、認知症の方や家族、支援されている方の思いなどを紹介。

ある大学教授が言われた言葉です。  
「今日行く(キョウイク)ところがある」「今日用(キョウヨウ)がある」事が、頭も体も動かし認知症予防につながります。  
まだまだ残暑厳しい時期ですが、友人と食事や、畑仕事など、楽しい用事をたくさん作って、たくさん笑って認知症を予防しましょう!

## 健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

## ■健幸運動教室のご案内

問 介護福祉課 (☎ 82・3675/IP ☎ 88・9088)  
※参加の申し込みは各施設へお願いします。

10月から、介護保険サービスを利用していない65歳以上の方を対象に、「健幸ストレッチ教室」を開催します。

【日程】 10月3日(木) 午後2時～4時(毎週木曜開催:全15回)

【場所】 グランソール奈良 2階(菟田野松井)

【内容】 大山式ストレッチ ・どこでもできる簡単ストレッチ

【定員】 20人(先着順) 【参加費】 無料

【準備物】 運動しやすい服装・上靴・タオル・水筒・ヨガマット※貸出可能(バスタオル可)

【申し込み】 グランソール奈良(担当:花岡)(☎ 84・9333) ※午後2時～4時

いずれも  
9/2より  
申込受付!

## ■膝・腰・肩のための機能改善体操のご案内

機能改善体操は、ドイツやスイスの運動療法をベースに、NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会会長である尾陰由美子先生が考案された関節の不調改善のための体操です。

【日程】 10月21日・28日・11月11日 各月曜日 午後1時30分～3時30分

【場所】 総合体育館 格技室

【内容】 「膝痛」「肩こり」「腰痛」の予防改善の全3回の講習会

【対象】 市内在住の65歳以上の方 ※通院中の方は医師の許可を得てください

【講師】 井上明美先生(いきいき・のびのび健康づくり協会講師、健康運動指導士)

【定員】 30人(先着順) 【参加費】 1,000円(テキスト代)

【準備物】 運動しやすい服装・タオル・筆記用具・水筒

【申し込み】 NPO法人いきいき・のびのび健康づくり協会(☎ 072・253・1757)

※月・火・木・金 午前10時～午後3時



## 宇陀市立病院から

病院的休診日:  
土・日・祝日・年末年始高齢男性によくある前立腺トラブルで  
排尿の具合が気になったら・・・

担当医: 夏目 修 (泌尿器科)

抗血栓薬内服中でも実施可能な  
新規のレーザー前立腺手術法を導入

世界でもトップクラスの超高齢社会がいつそう進む中、脳梗塞や心筋梗塞に代表される心血管疾患や心血管手術後のトラブルの予防や再発を防ぐため、何らかの抗血栓薬の内服を続けておられる方が多くなってきました。

このようなお薬を内服中は、出血性合併症の危険性と隣り合わせのうえ、特に何らかの検査・処置や手術を受けようとする際には、予め休薬しなければならない場合もあります。これは良い点・悪い点の両面から悩ましい問題です。高齢男性の排尿障害の代表である前立腺肥大症の外科的治療が必要となる際にも、この悩ましい問題が大きな課題となります。

そこで、そのようなお薬の内服を続けなければい

けない方でも、手術に際して長期の休薬を必要とせず安心して治療を受けていただけるよう、当科では保険適応のある前立腺肥大の内視鏡手術方法の1つとして登場した接触式レーザー前立腺蒸散術(CVP)を昨年3月に導入しました。この機器を正式導入した施設は、当時、近畿圏では当院だけでしたが、その後、多くの施設で導入され普及しつつあります。

この最新の手術方法ですが、手術にかかる治療費の負担は従来の標準的内視鏡手術とほぼ同じで、通常、入院期間が短くて済むので全体として入院費用の負担の軽減にもつながることが期待できます。

治療を受けるかどうかは別にしても、日常的に頻尿や尿勢の低下、尿切れが悪い、残尿感を自覚する、あるいは夜間の頻尿が悪化してきたなど、前立腺が原因では?と、気になる症状がありましたら、まずは一度、遠慮なくご相談ください。

## ■整形外科からお知らせ

新しく常勤医師となった先生を紹介します!

▶今中 章(いまなか あきら) 医師

専門は整形外科です。  
患者さん、ご家族さんの目的に沿った医療を提供します。  
よろしくお願いします。



診療日: 毎週火・金曜日

## ■骨粗鬆症教室(完全予約制)

【9月の予定】

3日(火) 骨粗鬆症とは: 病態・検査・治療について

10日(火) 薬物療法: 薬の種類・薬の飲み方

生活環境: 日常生活の注意・骨粗鬆症外来について

17日(火) 食事療法: 栄養の基本と簡単なレシピ

24日(火) 運動療法: 転倒予防体操について

【時間】 午後2時30分～1時間 【定員】 毎回10人

【場所】 北館2階栄養指導室 【参加費】 無料

問 宇陀市立病院 Aブロック ☎ 82-0381

(土・日・祝日を除く午後2時～5時)

## ■糖尿病教室(申し込み不要・参加費無料)

【9月の予定】

2日(月) / 第6回: 体験してみよう血糖測定

見てみようインシュリン注射

【時間】 午後2時30分～ 【場所】 北館2階栄養指導室

## ■市立病院職員募集

○理学療法士・作業療法士(正職員)若干名

対象者: 昭和60年4月2日以降に生まれ、資格を有する人、または令和2年に実施される国家試験により資格を取得する見込みの人

採用試験: 筆記試験・小論文・面接

提出書類: 履歴書、資格証明書の写し(免許取得者)、卒業見込証明書(免許取得見込者)、成績証明書(免許取得見込者)

○看護師(正職員)若干名

対象者: 昭和60年4月2日以降に生まれ、看護師資格を有する人

採用試験: 筆記試験・小論文・面接

提出書類: 履歴書・資格証明書の写し

○事務員・看護師・看護助手(パート)若干名 も募集中です

※試験日は、後日連絡

パートは、勤務日・時間は応相談。短時間の勤務も可能

問 経営企画課 ☎ 82-0381

(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>