

～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)

幸せホルモン “セロトニン”でストレス対策

まだまだ油断できない新型コロナウイルス感染症予防対策。
地域の集まりや友人とのお茶飲み会、離れたところにいる家族との交流にも気を使ったり、
様々な情報が入る中で感情や気分が落ち込み、精神的に不安になってしまうことがありますか。
そんな時は…



“セロトニン”って
なあ～に?

幸せホルモンで、

ストレス軽減や心のバランスを整えます。セロトニンが十分分泌されないと、いつまでもやる気が
起こらず、イライラしたり、うつ状態や暴力的に
なりやすいといわれているよ。



医療介護あんしんセンター 西田

●「セロトニン」分泌を増やすには?

- 1、太陽の光を浴びよう…朝起きたら朝日を浴びましょう。5分以上30分以内が目安
- 2、リズム運動をしよう…食事の時の咀嚼もリズム運動のひとつ。深呼吸や歌を歌うことも効果的。
- 3、人との楽しい時間も大切!…家族との団らん、友人との電話での会話などでセロトニンが増加。
- 4、セロトニン食材をとろう…赤身肉、赤身の魚、乳製品、大豆などの食材に豊富に含まれています。

食事支援サービス事業「たくたく」

問 介護福祉課 (☎ 82・3675/IP ☎ 88・9088)
※申し込み・問い合わせは、社会福祉協議会へお願いします。

新型コロナウイルス感染症の影響により、感染リスクを恐れて外出を控え、自粛生活を続けている
高齢者・障がい者に、市内の飲食店で作った栄養バランスの取れたお弁当を配達します。



【対象者】 市内在住の、65歳以上のひとり暮らし高齢者および高齢者世帯、
または障がい者等のうち、次の要件をすべて満たす方。
(1) 在宅で食事を調理することが困難な方
(2) 心身機能の低下等により外出することが困難な方
(3) 上記について家族、親族または支援者による支援が得られない方

【内容】 *栄養バランスの取れたお弁当(夕食)を、市内の飲食店から
自宅訪問により配達
*配達時に、利用者の安否確認
*弁当の配達は1日1回の週5回(※原則。利用は1か月単位)
*弁当代は1食500円(利用者負担)

【申し込み】 社会福祉協議会 (☎ 84・4116)

宇陀市立病院から

病院の休診日：
土・日・祝日・年末年始

腎臓病教室 始まります



日本では、成人の8人に1人が慢性腎臓病の疑いがあると言われています。腎臓病は自覚症状が少ないため、気づかないまま症状が進行してしまうことが多く、進行すると透析治療が必要となります。

当院では、9月より腎臓病に興味ある方、腎臓のことが気になる方、糖尿病を患っている方を対象に腎臓病教室を開催します。興味のある方はぜひご参加ください。参加料は無料です。

- 【開催日】 右の表のとおり
- 【時間】 午後3時～4時
- 【場所】 栄養指導室(北館2階)
- 【講師】 丸山内科部長(毎回)
および講義内容により、
透析看護認定看護師、薬剤師、
臨床検査技師、管理栄養士



丸山直樹 内科部長

開催予定(変更になる可能性があります。)

| 回 | 予定日 | 内容 |
|---|------------------|---|
| 1 | 9月14日(月) | ・慢性腎臓病とは ・人工透析とは |
| 2 | 12月14日(月) | ・24時間蓄尿について ・慢性腎臓病におけるお薬について |
| 3 | 令和3年 3月15日(月) | ・正しいカリウム制限をしよう ・慢性腎臓病における検査について |
| 4 | 令和3年 6月14日(月) | ・慢性腎臓病患者さんの旅行時の心得 ・慢性腎臓病における食事療法について |

市立病院職員募集(随時採用)

○薬剤師(正職員)1人

対象者：昭和61年4月2日以降に生まれ、資格を有する人、
または令和3年度の国家試験で資格取得見込みの人

採用試験：筆記試験(有資格者は免除)・小論文・面接
提出書類：履歴書・資格証明書の写し

○臨床検査技師(正職員)1人

対象者：昭和56年4月2日以降に生まれ、資格を有する人、
または令和3年度の国家試験で資格取得見込みの人

採用試験：筆記試験(有資格者は免除)・小論文・面接
提出書類：履歴書・資格証明書の写し

○看護師・看護助手・事務員も募集しています

問 経営企画課(土・日・祝日を除く午前9時～午後5時)

糖尿病教室

8月の糖尿病教室は中止します

新型コロナウイルスへの対応

【開院時間】 午前7時30分～午後5時
(診療受付は午前8時～11時)

【面会について】 原則禁止とします。

入院患者への荷物の受け渡しがある場合は、平日の午後1時から5時、土日祝日は午後1時から3時までの間に限り、ご家族様1人で病棟詰所へお渡しください。

来院の際は、マスクの着用、手指消毒にご協力ください。

担当医変更のお知らせ

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 内科 | 1診 | 久保 | 築瀬 | 築瀬 | 中上 | 福智 |
| | 2診 | 小林 | 松倉 | 丸山 | 丸山 | 松倉 |
| | 3診 | 松島 | 松島 | 松林 | 前川 | 前川 |
| | 4診 | 経堂 | | 林 | 林 | 林 |
| | 初診 | 中村 | 阪本 | 中川 | 奥田 | 藤原 |

◎変更になった診療科のみ掲載しています。※ が変更箇所

宇陀市立病院 ☎82・0381 <http://www.city.uda.nara.jp/udacity-hp>