

町立病院からのお知らせ

T字型杖

T字型杖とは、高齢になり足腰が弱くなった人や、大腿骨(太ももの骨)骨折や脳血管障害などで身体の半身が麻痺した人など、歩行が不安定な人が使うことがある一般的な杖です。

この杖は、グリップと言われる持ち手の部位と、シャフトと言われる地面に接する棒状になっている部位がT字に見えることからT字型杖と呼ばれています。一番身近に使うことや見かけることが多いのではないかと思います。

この杖にはT字型折りたたみ式、T字型調節式、T字型一本式といった種類があります。材質は、グリップでは木製・アクリル製・握った感じが柔らかいソフトグリップのもの、シャフトでは木製・耐食アルミ製・カーボン製のものが多く作られています。外観は植物柄や小紋柄、スポーティーなものまで種類が豊富で、カタログを見るとどれにしようか迷ってしまうくらいあります。値段は、100円ショップで見かけるものから2万円以上するものもあります。いずれも用途は同じなので、できれば一度手に取り自分に合う感触のものを一つつけていただけたら良いと思います。



ところで杖を使用するとき、一番大事なことは？？地面に接する棒状の部分の先端にある『先ゴム』と呼ばれるゴム状の部分だと思えます。自動車のタイヤと同じように新しい時は溝が深く、滑り止めの役割を担います。使用していくうちにだんだんすり減り、滑りやすくなります。また長年使用するとひび割れが見られることもあり、使っている途中で抜けてしまう危険もあります。この部分は定期的に点検し、早めに交換してください。また杖を使用するときの長さですが、一般的には身長÷2+2～3cmが適当な長さです。身長が160cmの人であれば82～83cmが適当な長さとなります。背中が曲がった人などは軽く背筋を伸ばし、肘を軽く曲げたあたりで杖が使いやすいと感じる長さが適当と言われています。いずれも個人差があるので、自分が使いやすい長さに調整してください。また杖の寿命については、材質による違いがありますが、厚生労働省の指針では2～3年とされ、SGマーク製品(Safety Goods(安全な製品)の略号で(財)製品安全協会が定め)は購入してから3年が保証期間です。しかし、使用頻度や環境、障害の状況により実際の耐用年数と異なるようです。よって日常の点検が重要になります。少しでも異常を感じたら早めの買い替えをおすすめします。



日常点検時の注意事項

- ① 持ち手(グリップ)にガタつきがないこと
- ② シャフトに変形やヒビ、ガタつきがないこと
- ③ 杖先のゴムのすり減り、ひび割れがないこと

<参与・引用文献> <http://www.kainos.jp/other/document.htm>

問い合わせ先 和木町立病院 ☎0968・86・3105

後納制度(国民年金保険料の納付期限の延長)が始まります

国民年金保険料を納め忘れたまま2年を超えると保険料を納めることができませんでしたが、10月から3年間に限り、過去10年以内の納め忘れた保険料を納めることができる、後納制度が始まります。

過去10年以内の保険料を納めていただくことで、将来の年金額を増やしたり、年金の受給権につなげることができるようになります。

日本年金機構から郵送されるお知らせをご覧ください、年金記録をご確認ください。

詳しくは下記の国民年金保険料専用ダイヤルにお電話いただくか、お近くの年金事務所にお尋ねください。

注1…後納制度は事前申し込みが必要ですが、審査の結果、後納制度による納付をご利用いただけない場合があります。

注2…後納保険料を納付できる期間は、平成24年10月1日～平成27年9月30日の3年間で。

受付時間 月～金 午前8時30分～午後5時15分(月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)は午後7時まで)
第2土曜 午前9時30分～午後4時(祝日、12月29日～1月3日は利用できません)

問い合わせ先 **国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570・011・050**
050の電話、070の電話からおかけになる場合は ☎03・6731・2015

飼い犬による咬傷事故に注意してください



今年度に入って2カ月間で、すでに7件の発生が確認されています。

飼い犬による事故は全て飼い主の責任になります。

被害の程度によっては傷害罪や過失致死罪などに問われることもあります。

適正な飼い方

1 狂犬病予防法に基づく登録および狂犬病予防注射義務

生涯1度の登録と毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせてください。

2 条例に基づく常時係留義務

犬を常時つないでおくことが定められています。つないであったとしても、事故が起こればすべて飼い主さんの責任となります。家の敷地内であっても、責任があります。玄関口や門などにステッカーなどを貼り、周囲の人に注意を促しましょう。

3 生涯最後まで責任をもって飼養する義務

犬をはじめ動物を飼う場合は、最後まで責任を持って飼ってください。
悲しい思いをさせないように…。

問い合わせ先 有明保健所 衛生環境課 ☎0968・72・2184
本庁 税務住民課 生活環境係 ☎0968・86・5723
総合支所 住民課 住民生活係 ☎0968・34・3111(内線751)