

宮城県ゆずりあい駐車場利用制度について

宮城県では歩行が困難な方などへ、対象となっている施設の障がい者等駐車区画を利用するための利用証を交付しています。郵送の場合は宮城県、持参の場合は仙南保健福祉事務所での申請が可能です。申請書類は健康福祉課(保健センター)の窓口でも配布しています。対象となる方は身体的・精神的障がい者、難病患者、要介護認定を受けた方、妊産婦、けが人などのうち歩行困難な方です。詳細については保健センターにお問い合わせください。



ヘルプマークについて

ヘルプマークは、人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方など、外見からは分からなくても配慮や手助けを必要としている方が身に付けるマークです。健康福祉課(保健センター)の窓口で配布をしています。

利用にあたって申請の必要はありません。

活用を希望される方は保健センターまでお申し出ください。



休日歯科診療当番表(1月分)

1月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりです。

診療時間 【午前9時から午後5時まで】

月日	白石・角田支部			柴田支部		
	医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
1月1日	大久保歯科医院	角田	62-4084	えんどう歯科医院	大河原	53-2555
1月2日	広瀬歯科医院	白石	26-1871	内田歯科医院	柴田	57-1818
1月3日	目黒歯科クリニック	丸森	79-2818	いのうえ歯科医院	大河原	53-8020
1月5日	吉村歯科医院	白石	26-2118	大河原歯科医院	大河原	52-2250
1月12日	太田歯科医院	角田	62-2453	後藤歯科医院	大河原	52-2533
1月13日	かおる歯科医院	白石	24-3777	こや歯科医院	柴田	54-5005
1月19日	大久保歯科医院	角田	62-4084	榊原歯科医院	村田	83-2419
1月26日	亘理歯科医院	白石	26-2563	さとう歯科医院	柴田	56-5112

※市外局番はすべて0224となります。

冬場に気をつけたい入浴事故「ヒートショック」

一段と寒さが厳しくなってきました。この時期の入浴で気をつけたいのがヒートショックです。ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が上下に変動することによっておこる健康被害です。特に、高齢者に多く、失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすことがあります。3つのポイントを心がけ入浴をしましょう。

1. 室内、脱衣所、浴室の温度差をなくす

脱衣所ではセラミックヒーターなどの簡易ヒーターを使用しましょう。

また、浴室では浴槽の蓋をあけたり、温かいシャワーを1分程度出し続けるなど、蒸気の温度を利用しましょう。

2. 心臓の負担を軽減するかけ湯

入浴する前のかけ湯は、「おへそから下」へゆっくり行いましょう。

肩から掛け湯をすると、心臓への負担が大きくなります。

3. 湯船の温度

お湯の温度は41度以下を心がけましょう。



安心して暮らしていくために ～『成年後見制度』について～

『成年後見制度』は、認知症や知的、精神及び発達障がいなどにより物事を判断する能力が十分でない方について、ご本人の権利を守る援護者を選ぶことで、法律的に支援する制度です。

制度利用の申立ては所管する家庭裁判所ですが、利用するための手続きや必要な書類などは、地域包括支援センター(保健センター内)でも相談に応じられますので、お気軽にご連絡ください。

このような困りごとがある方、『成年後見制度』の利用を考えてみませんか？

- ① お金や計算が苦手で、役場や銀行の手続きは母親に任せていたが、その母が病気で倒れてしまった。
- ② 物忘れが進み、一人暮らしが不安に。グループホームに入所した方がよいのか自分では判断できない。
- ③ 悪質業者からの電話でだまされそうになった。最近物忘れも増えてきたので、今後だまされないか心配だ。
- ④ 将来、自分が認知症になったとき、誰が支えてくれるのか不安だ。



●お問い合わせ 地域包括支援センター ☎37-2331 (担当:田村)