

通所だより

7月号



No. 2

医療法人 仁泉会 介護老人保健施設

ほほの里

〒027-0096

岩手県宮古市崎鍬ヶ崎第9地割39-27

TEL 0193-64-3311

FAX 0193-64-5077

大道芸人来設！！

7月7日に岩泉町の岩上様がご来設され大道芸を披露していただきました。岩上様は県内各地の福祉施設で慰問公演し1000回を目標に続けているそうです。ラッパや小道具などを使い様々なパフォーマンスを披露していただき久しぶりの催し物に皆さま大喜びでした。



★ほほえみ農園★



中庭の畑の野菜が徐々に出来上がってきました！きゅうりは何本か収穫され、トマトはまだ青いですが実がたくさんなってきました。トウモロコシどんどん背が伸びてきています！この夏でどのくらいの野菜が収穫できるか楽しみです★

気をつけて！！夏の食中毒！！

そろそろ暑い夏がやってきます！！夏になると特に気をつけなければならないのが

『食中毒』です。

今回は、家庭で出来る食中毒の予防を紹介したいと思います。しっかり予防し、元気に暑い夏を乗り切りましょう！！

食中毒は食中毒菌を『つけない(清潔)』・『増やさない(迅速)』・『死滅させる(加熱)』
ことで予防できます。

予防のポイント！！



食品を購入するときのポイントとして、生鮮食品(肉・魚・野菜)は新鮮なものを購入する。消費期限のあるものは必ず日時を確認する。

食品を保存するときは、要冷凍・冷蔵の食品はすぐに冷凍・冷蔵庫に保存し、冷蔵庫には詰めすぎないようにする。また、肉や魚は汁漏れしないようにビニール袋などにいれて保存する。

調理のときは、中心部までしっかり加熱(中心部75℃以上)、調理後は室温に長く置かず早く食べる。残した場合は十分に加熱し温め直してください。

手洗いは食中毒予防の基本です！！

肉や魚を触った後、調理済み食品にふれる前、盛り付け時など、こまめに手洗いしましょう。手洗い液は市販の洗浄・殺菌液(医薬部外品)がおすすめです。

☆ノロウイルス食中毒にご注意☆

ノロウイルスは海中にいて、カキ等二枚貝の内臓に蓄積されます。少量でもヒトの体内に入ると腸管内で増え、嘔吐・下痢などの症状を引き起こします。

ノロウイルスの特徴として、熱や塩素系消毒薬(次亜塩素酸ナトリウム)に弱い。人の腸内でのみ増殖し、潜伏期間は1～2日、症状は嘔吐、下痢、発熱などです。また、感染後、約2週間にわたり便中にノロウイルスを排泄しますので、症状が出なくても保菌者となってノロウイルスを排泄することがあります。

ノロウイルス食中毒予防のポイント

☆調理の際は中心部まで十分に加熱する。(目安は85℃で1分)

☆手指を流水で30秒以上かけて十分に手洗いする。(調理の前や食事前、トイレ後)

☆調理器具やまな板、ふきんは洗浄後、熱湯や塩素系消毒液で十分に消毒する。

☆下痢や風邪の症状があるときは、食品の取り扱いに注意する。



7月

日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	
		体重測定					
6	7	8	9	10	11	12	
		風船バレー					
13	14	15	16	17	18	19	
		ストライク玉入れ					
20	21	22	23	24	25	26	
		ダーツ					
27	28	29	30	31			
							

日程変更の場合もあります。

ほほえみの里 通所リハビリテーション

通所だより NO.2 佐々木幸恵・下机沙織