



食中毒に注意しましょう！！

8月に入り連日真夏日を迎えるこの時期、食事が進まないと感じられる方もいらっしゃるかと思います。体力保持の為には、栄養を考え食べやすいものなどの工夫を行い、水分補給と共にきちんと食事をとりましょう。

また、毎年8月は食品衛生月間と定められており、この時期は食中毒に十分注意が必要です。ここに食中毒予防について記載いたします。

細菌性食中毒予防の3原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

- 細菌による食中毒を予防するためには、
 - ・ 細菌を食べ物に「つけない」
 - ・ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
 - ・ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

STOP ⚠️ 食中毒



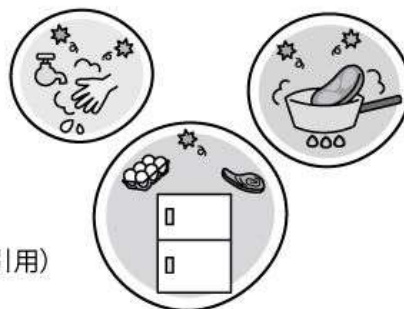
ウイルス性食中毒予防の4原則

ウイルスの場合は、食品中では増えないので、「増やさない」は、当てはまりません。ウイルスは、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。

ウイルスを食品に「つけない」を確実に実行するためには、調理者はもちろんのこと、調理器具、調理環境などの調理場全体がウイルスに汚染されていないことがきわめて重要になります。そのようなウイルスに汚染されていない調理環境をつくるには、調理場内にウイルスを「持ち込まない」、仮に持ち込んだとしても、それを「ひろげない」ことが大切です。

- ウイルスによる食中毒を予防するためには、
 - ・ ウイルスを調理場内に「持ち込まない」
 - ・ 食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」
 - ・ 食べ物にウイルスを「つけない」
 - ・ 付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」

(厚生労働省ホームページ引用)



食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。新型コロナウイルスも怖いウイルスですが、食中毒も場合によっては命を奪うほどの脅威があります。

これからの時期十分に気を付けて健康に毎日を過ごしましょう。

8月

行事予定表

済生会鹿児島県鹿児島地域福祉センター

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|--|---|--|--|---|---|---|
| ※ 移動販売 (社、ケアハウス) ※ GH5 丁目: ドライブ | | 1 | 2 武代: ゲートボール 武代: 折り紙花飾り 社: 理美容 | 3 武代: うちわゲーム 武代: 間違い探し ｸﾞﾙｰﾌﾟ: コスモス買物送迎 社: カラオケ喫茶 | 4 武代: 9マス鬼ごっこ 武代: 夏ビンゴ | 5 武代: キックゲーム 武代: とうもろこし ｸﾞﾙｰﾌﾟ: 美術クラブ 社: もりもりクラブ |
| 6 武代: スパイダーキャッチ 武代: とうもろこし | 7 武代: 体操ひも引き 武代: 花火の壁画 ☆ﾊﾞﾝの移動販売 | 8 武代: タオル引き 武代: 花火の壁画 ☆セﾌﾞﾝｲﾝﾌﾞﾝ移動販売 | 9 武代: ビーチボール出し 武代: ヒマワリうちわ ｸﾞﾙｰﾌﾟ: ケアハウス喫茶 ☆笑味ちゃん号移動販売 | 10 武代: ビンボールキャッチ 武代: ブローチ 特養: 夏祭り | 11 武代: 手足巻き巻き 武代: ブローチ ｸﾞﾙｰﾌﾟ: カラオケクラブ | 12 武代: ゲートボール 武代: 丸シール脳トレ ｸﾞﾙｰﾌﾟ: 映画クラブ 社: もりもりクラブ |
| 13 武代: うちわゲーム 武代: 夏リース | 14 武代: 9マス鬼ごっこ 武代: 夏リース ☆ﾊﾞﾝの移動販売 | 15 武代: キックゲーム 武代: ヒマワリうちわ ☆セﾌﾞﾝｲﾝﾌﾞﾝ移動販売 | 16 武代: スパイダーキャッチ 武代: 間違い探し ☆笑味ちゃん号移動販売 | 17 武代: 体操ひも引き 武代: ソルトかき水 ｸﾞﾙｰﾌﾟ: ドライブ 社: 理美容 | 18 武代: ビーチボール出し 武代: ソルトかき水 社: カラオケ喫茶 | 19 武代: タオル引き 武代: 小物入れ ｸﾞﾙｰﾌﾟ: 美術クラブ 社: もりもりクラブ |
| 20 武代: ビンボールキャッチ 武代: 小物入れ | 21 武代: 手足巻き巻き 武代: 夏ビンゴ ☆ﾊﾞﾝの移動販売 | 22 武代: ゲートボール 武代: スイカアイス ☆セﾌﾞﾝｲﾝﾌﾞﾝ移動販売 | 23 武代: うちわゲーム 武代: スイカアイス ｸﾞﾙｰﾌﾟ: ケアハウス喫茶 ☆笑味ちゃん号移動販売 | 24 武代: 9マス鬼ごっこ 武代: カレンダー | 25 武代: キックゲーム 武代: カレンダー ｸﾞﾙｰﾌﾟ: カラオケクラブ | 26 武代: スパイダーキャッチ 武代: カレンダー ｸﾞﾙｰﾌﾟ: 映画クラブ 社: もりもりクラブ 社: 夏祭り |
| 27 武代: 体操ひも引き 武代: スクラッチ | 28 武代: ビンボールキャッチ 武代: スクラッチ 社: 理美容 ☆ﾊﾞﾝの移動販売 | 29 武代: ビーチボール出し 武代: 丸シール脳トレ ｸﾞﾙｰﾌﾟ: ショップ買物送迎 ☆セﾌﾞﾝｲﾝﾌﾞﾝ移動販売 | 30 武代: タオル引き 武代: 花飾り ☆笑味ちゃん号移動販売 | 31 武代: 手足巻き巻き 武代: 花飾り |  | |
| ☆ GH5 丁目 (グループホーム武岡5丁目) ☆ 武代 (武岡台デイサービスセンター) ☆ ｸﾞﾙｰﾌﾟ (シルバープラザ武岡台) ☆ 社 (なでしこの社) | | ☆ 武岡台デイサービスセンター パワーハビリ・リホウ・生活ハビリ等 ｲﾝﾌｫｰﾐｪｰｼｮﾝを毎日、日替わりで行っています! ☆ GH5 丁目 不定期で音楽療法を行っています! ☆ 社 毎週水・土曜日 ⇒ もりもりクラブ (集団!ハ) | | | | |

人生会議 アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning)

皆さん、ご自分の将来でいよいよとなったら、どのような最後を迎えたいか、考えたことがありますか。

厚生労働省は2018年、人生の最終段階における医療やケアについてガイドラインを公表しました。もしもの時のため、自らが望む人生の最終段階における医療・ケアについて前もって考え、家族や周囲の信頼する人たち、医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことをアドバンス・ケア・プランニングといいます。その愛称が「人生会議」です。背景には、病気やケガなどで命の危機に陥ったとき、およそ7割の人が医療やケアについて自分で決めたり、望みを伝えたりすることが難しくなるという事情があります。



もちろん、すべての人が考えなければならないというわけではありません。あくまで個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

一方で、人生会議を重ねることで、あなたが自分の気持ちを話せなくなったもしものときには、あなたの心の声を伝えることができるかけがえのないものになるでしょう。そしてあなたの大切な人の心の負担を軽くするでしょう。

一方、人生会議を重ねることで、あなたが自分の気持ちを話せなくなったもしものときには、あなたの心の声を伝えることができるかけがえのないものになるでしょう。そしてあなたの大切な人の心の負担を軽くするでしょう。

2018年に厚生労働省から「人生の最終段階における医療に関する意識調査」の結果が発表されました。人生の最終段階における医療について考えたことがある割合が約6割に対して、詳しく話し合っているのは3%にも満たないという結果でした。また、話し合ったことがない理由に、半数以上の人が「話し合うきっかけがなかった」ことを挙げていました。

人生の最後を自分らしく生ききるために、あなたは誰と語りたいですか。

特別養護老人ホーム 高喜苑

夏バテの症状チェック！

8月に入り、益々暑さが厳しくなってきました。「夏バテ」が心配な季節です。まずは夏バテの症状が無い、チェックしてみましょう。

当てはまった方は夏バテの可能性あります。

- 食欲が無い
- 疲れやすく疲れがとれない
- よく眠れない
- 肩こり・頭痛がひどい
- 胃腸の調子が悪い

対策として

- ① しっかり水分補給
- ② 睡眠と休養をしっかりとる
- ③ 栄養バランスの良い食事を摂る
- ④ 汗をかく運動をして発汗能力をあげる



暑くて外出も億劫になりますが、部屋の中に閉じこもってはいは足腰も弱くなります。飲み物持参で午前中の早い時間や夕方に近所を散歩してみてもいいかもしれません。

なでしこ訪問看護ステーション