

まるめろ7月号

介護支援センターあけぼの会
弥生苑デイサービス№255
2021年7月1日発行



冷やしシャンプー始めました



じめじめした日が続きます。例年より遅い梅雨入りではありませんが、これから気温と湿度が高い日が続きます。そんな不快指数が高い日々を少しでも快適に過ごして頂けるよう、6/14(月)~19(土)までの1週間、冷やしシャンプーをお試しで導入しました。メントールの効果で頭皮がスッキリし、血行促進の効果もあります。希望された方には使用して頂き、好評の声を頂いています。今後もイベント浴として実施して参ります。ご案内させていただきますので、ぜひお試しください。



新しいお仲間のご紹介



今月、二名の新しいお客様がご利用になります。

7月の単発アクティビティ

- 6(火) 7月の折り紙飾り
- 9(金) 季節の折り紙教室
- 14(水) 気球の飾り
- 15(木) 涼しげな飾り
- 19(月) ベストショットフレーム
- 24(土) ハワイアンレイ
- 7月最後の週間 工作付き有料カレンダー(8月)



ご利用日以外でも、参加可能です!

7月生まれの方

7名のお客様が誕生日をお迎えになりました

おめでとうございます

保健だより

夏の食中毒にご用心！



食中毒は、有害な微生物(細菌やウイルス)に起因する健康被害です。食品や印象を介して有害物質が体内に入ると、腹痛、嘔吐、下痢、発熱などの症状が現れます。

食中毒の原因となる代表的な細菌と特に注意したい食材



カンピロバクター

食肉全般、特に鶏肉



黄色ブドウ球菌

調理する人の手から感染



病原性大腸菌(O-157)

牛レバー



サルモネラ菌

生肉、特に鶏肉と卵



ウェルシュ菌

煮込み料理



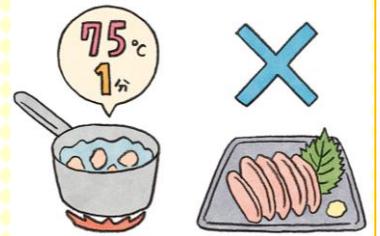
セレウス菌

米や小麦などの穀類

《加熱しても死なない》《冷蔵庫でも増える》細菌がいる

①カンピロバクター

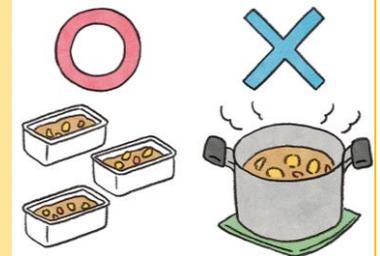
乾燥に弱く、75℃で1分以上加熱処理すれば死滅するため、食材の中心部までしっかり火を通してから食べることが大切です。刺身やたたきなど、火が十分に通っていない状態の肉は避けましょう。



②ウェルシュ菌・セレウス菌

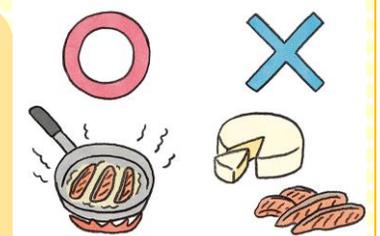
60℃以上の環境下では増殖できませんが、芽胞と呼ばれる硬い殻に閉じこもって休眠し、生き延びています。100℃の高温で加熱調理しても芽胞で守られているため菌は死滅しません。芽胞に守られた休眠状態の菌は、体内に入っても休眠状態のまま排出されるため、調理後すぐに食べてしまえば害はありません。しかし、調理後に室温で放置しておくと、菌が増えやすい温度(50℃以下)になってしまいます。芽胞に守られていた菌は瞬く間に増殖し、食中毒の原因となるのです。

ウェルシュ菌はカレーなどの煮込み料理、セレウス菌はチャーハンやパスタなどの米・小麦料理で注意が必要です。作り置きしたいときは、小分けにして冷蔵庫にいれるなど、できるだけ速やかに冷やすようにすると、菌の繁殖を防ぐことができます。



③リステリア菌

冷蔵庫の中でも生存・増殖し、加熱せずにそのまま食べる食品には注意が必要です。特に加熱殺菌していないナチュラルチーズ、肉や魚のパテ、スモークサーモン、生ハムなどです。早めに食べる、または加熱すれば死滅するため、十分に加熱してから食べることで食中毒を防げます。



！こんな症状があるときは、医療機関へ行きましょう！

- ・下痢が1日10回以上起こる
- ・体がフラフラする
- ・下痢便に血便が混ざる
- ・尿の量が減る、12時間以上出ない
- ・激しい腹痛がある
- ・意識が遠くなる
- ・嘔吐が止まらない

