

発行 / 介護老人保健施設 グリーンヒル幸寿園 西松浦郡有田町南原甲678-1 ☎0955-41-1070

～食中毒を予防しましょう～

いよいよ6月、梅雨に入り、気温も上がり蒸し暑い日が多くなってきます。

毎年6月から9月にかけては、細菌が繁殖しやすく、食中毒が多く発生します。令和4年度の食中毒発生状況は、新型コロナウイルス感染予防の

対策が徹底されてきたこともあり、大規模な食中毒の発生はなく、例年に

比べ患者数は減少していたようです。しかし、抵抗力の低い高齢者や体調が悪い方は、身体が敏感に菌に反応するため、症状が強くなることもあります。食中毒予防のポイントを押さえ、体調管理に十分気を付けましょう！

管理栄養士
杉原 美帆



家庭での食中毒を防ぐ6つのポイント

1. 買い物
 - 消費期限を確認する
 - 肉や魚などの生鮮食品・冷凍食品は最後に買う
2. 家庭での保存
 - 持ち帰ったらすぐ保存
 - 冷蔵庫は詰めすぎに注意
3. 下準備
 - 野菜は流水できれいに洗う
 - 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
4. 調理
 - 調理の前は丁寧に手を洗う
 - 肉や魚は十分に加熱する
5. 食事
 - 作った料理は長時間、室温に放置しない
 - 清潔な食器を使用する
6. 残った食品
 - 清潔な容器に保存する
 - 食べる際は必ず加熱する
 - 時間が経ちすぎたものは処分する

「消費期限」と「賞味期限」とは??

食品の期限表示はどちらも未開封の状態に記載された保存方法を守った場合の期限です。

消費期限：パンや総菜等の傷みやすい食品に付けられる期限で、安全に食べられる期限を示しています。

未開封でも期限を過ぎたものは食べないようにしましょう。

賞味期限：乾物や缶詰等、日持ちする食品に付けられる期限で、食品が美味しく食べられる期限を示しています。

賞味期限が過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。



5月誕生会

誕生者紹介

DCご利用者様

井手 艶子様(96歳)
 馬場 恵美子様(92歳)
 中村 壽子様(91歳)
 岸川 美知子様(90歳)
 前田 勝行様(85歳)
 中島 初男様(70歳)



2F入所者様

田代 公生様(94歳)



3F入所者様

鷹取 誠様(74歳)
 宮田 邦子様(81歳)
 田中 佐枝子様(75歳)
 今里 恵美子様(94歳)



※ご本人様、ご家族様の確認のもと掲載をさせて頂いております。

2階

5月の誕生会は、みんな大好きな「カーリング大会」でした！誕生者の田代さんはインタビューで、感謝を述べられた後、山あり谷ありだった人生を思い出しながら話をしてくださり、皆さんはその話に共感されていました。カーリング大会は、普段は見せない真剣な表情と、はっちゃけた笑顔がとても印象的で、また挑戦したい！と声も多く聞かれ、皆さん楽しめたようです★★★



3階

5月は誕生会を兼ねて「紅白対抗運動会」を開催しました！はじめに誕生者を盛大にお祝いし、運動会へ。

職員も一緒に参加させてもらいました！恒例の紐送りでは、皆さんイキイキとした表情で、びっくりするほど息がぴったり！玉入れは2回戦行いましたがまさかの同点！職員による返せ返せは、我を忘れムキになる職員に笑いの嵐！！白熱の展開でした★結果は赤組の勝利でしたが、何より皆さんがケガなく楽しい時間を過ごす事ができ、大変良かったです。

咀嚼と 口の中の状態について



65歳以上の高齢者の多い日本では、認知症患者の数も増加傾向にあります。現在、軽度認知障害(MCI)も含めると、日本の認知症患者数は1,000万人近くいると推計され、「高齢者の4人に1人は認知症」ということになります。

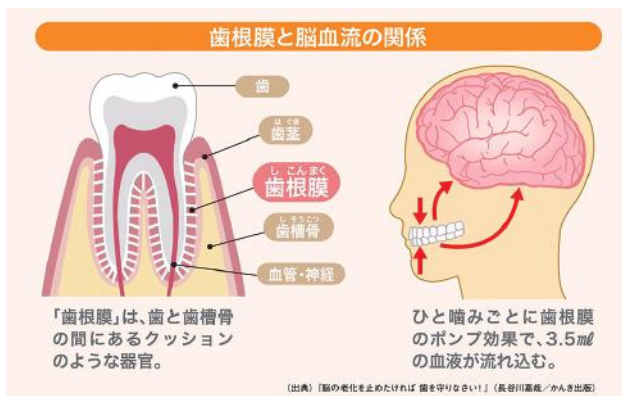


歯がないとぼけやすくなる???



歯の下には「歯根膜」というクッションのような器官があります。物を噛むと歯は歯根膜に約0.03mmぐらい沈み込みます。それによって歯根膜の下にある血管が圧縮され、ポンプのように血液を脳に送り込まれます。

ひとかみで送りこまれる血液の量は約3.5ml。イメージとしては、お弁当についてくる魚の形の醤油入れとほぼ同量です。**噛むたびにお醤油入れくらいの血液が脳に送り込まれる**と考えると、その重要性が感じられますよね。



歯を健康に保つためには???

Check!



『**歯磨き**』と『**歯の定期健診**』です。

虫歯や歯周病を防ぐには、歯の汚れをしっかりと落とす事を意識しながら、1本1本丁寧に磨くことだそうです。

また、定期健診も必要なことのひとつだそうです。

口の中の健康が、身体の健康に繋がると考えられますので、まずは、ご自分の口の中の状態の把握や改善のためにも、歯科受診をすることをおすすめします。

おいしく、健康に食事が食べられる様、考えていただければと思います。



参考・引用：「噛むことインタビュー 長谷川嘉哉先生」
引用画像：脳の老化を保ちたいければ歯を磨きなさい

言語聴覚士
小井手 蓉湖



栄養課より



5月5日 こどもの日メニュー

- 押し寿司 ●炊き合わせ
- ささみ和え ●清汁
- フルーツ

5月15日 母の日メニュー

- ケチャップライス ●チキン南蛮
- ポテトサラダ ●コンソメスープ
- フルーツポンチ



5月30日 誕生会メニュー

- 赤飯 ●天ぷら ●菜の花和え
- 茶碗蒸し ●フルーツ
- 抹茶ムース(おやつ)

今年も、色とりどりのアジサイが届きました♡

ご入所者様のご家族様より、とっても素敵なアジサイを頂きました☆

その日のレクリエーションの時間は、皆さんと一緒に生け花をして楽しみました。ありがとうございました。



看護学生実習

伊万里看護学校より准看護科の学生さんが実習に来られました。ご利用者様と楽しくおしゃべりをしたり、デイケアでの送迎のお手伝いや、レクリエーションを企画したりとご利用者様には楽しいひと時だったようです◎

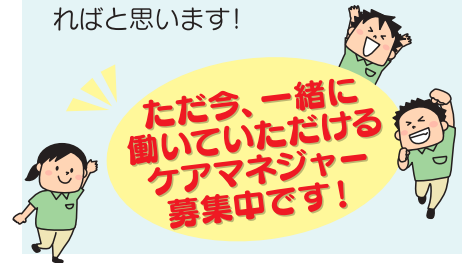
これからも、素敵な看護師さんを目指して頑張ってください！幸寿園一同応援しています！！



居宅介護支援事業所より

ご本人様やご家族様の相談内容として「手すりをつけたい」という事が聞かれます。介護保険の中の住宅改修がそれにあたりますが、どこにでも好きな所に…という訳ではなく、ご本人様が安全に生活できるようにというのが大前提になります。どうすればいいのか分からないと迷われている方は、まずはご相談いただければと思います！

ただ今、一緒に働いていただけるケアマネジャー募集中です！



編集後記

今年は平年より6日も早く梅雨入りし、長雨の季節が始まりました。梅雨は高気圧と低気圧が頻繁に入れ替わることにより、自律神経が乱れがちになるので体調不良を起こしやすいようです。湿気の多さは身体が余計な水分を含み、むくみや怠さの原因にもなりますね。私は個人的に髪がくせ毛なので、この時期は鏡を見ると憂鬱になります。今月はとにかく体調管理を意識して日々を過ごしてください！ (N.S.)



謙仁会Facebookにて随時情報発信中！！

グリーンヒル幸寿園ホームページより、お越し下さい！
幸寿園ホームページ
<http://www.kenjin-kai.com/koujyuen/>

