

6月



ほのぼの 南部包括だより

第156号 令和5年6月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

田んぼに張られた水がきれいな青空を映す季節になってまいりましたが、お変わりなくお過ごしですか？

梅雨入りすると洗濯物の乾きが悪くなり、湿度も上がり、軒並み“不快指数”が上昇していきませんが、自然界の植物、生き物にとって恵みの雨でもあります。色とりどりの傘を眺めたり…カエルの合唱を聞いたり…甘々娘を早朝から並んで食べたり…自分なりに梅雨を楽しみましょう！



食中毒を防ぐために

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌が原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生し、一方でウイルスが原因となる食中毒は冬場(11月～3月)に多く発生しています。

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。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、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」という3つのことが原則です。

① つけない＝洗う！分ける！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- ◎ 調理を始める前
- ◎ 食卓につく前
- ◎ 残った食品を扱う前
- ◎ 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ◎ おむつや動物に触れたりした後
- ◎ 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後

② 増やさない＝低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。生鮮食品やお総菜などは購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず早めに食べるのが大切です。



認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ



お財布に入っているお金の合計は3万1000円で、お札を数えてみると1万円札、5千円札、千円札の合計は10枚ありました。さて、それぞれの枚数を教えてください。

③ やっつける＝加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。



ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、石鹸を使って正しい方法で手を洗いましょう。石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取ってから乾かしましょう。

チェック！熱中症対策

- エアコンを上手に使いましょう
- 湿度・暑さ指数を確認する
- 扇風機や換気扇を併用しましょう
- 窓とドアなど2カ所を開ける
- すだれなどを活用し直射日光を遮る
- 換気をして涼しい空気を入れる



おしゃべりカフェ



- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます

6月20日(火) 9:30～11:30
高南コミュニティセンター
7月18日(火) 9:30～11:30
田原農村総合管理センター

つながり処「結(ゆい)」

「結」へ来たら元気がもらえる！地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！皆様のご参加をお待ちしております。

◆6月27日(火)10:00～11:30
◆7月25日(火)10:00～11:30
袋井南コミュニティセンター



【袋井南部地域包括支援センターより】

～高齢者の総合相談窓口～

地域包括支援センターのお仕事 PART 2

<介護予防ケアマネジメント>

要介護認定で「要支援1」「要支援2」と判定された人は、介護保険の「介護予防サービス」が利用できます。地域包括支援センターでは、できる限り自立して生活することを目的とした「介護予防サービス」を利用するための「介護予防ケアプラン」を作成します。また、介護に不安を感じている方には、課題を分析して、どのようなプログラムを利用したら良いかを一緒に考えていきます。



認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ



正解は？



- 1万円札…1枚
- 5千円札…3枚
- 千円札…6枚