

十条高齢者あんしんセンターだより

暑かったり寒かったりの不安定な毎日が続きます。お元気ですか？

これからの時期「食中毒」にも注意が必要です。

以下に注意事項を挙げてみましたので参考にして頂けたらと思います。



【食中毒を予防しよう！】

- ・原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

細菌は温度や湿度などの条件がそろると食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは自ら増殖しませんが、食べ物に付着して体内に入ると腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。食中毒は夏場（6～8月）に多く発生しています。

- ・細菌の代表的なもの

腸管出血大腸菌（O157、O111 など）やカンピロバクター、サルモネラ菌などです。細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらい（35～40℃）の温度で増殖のスピードが早くなります。細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時に、食中毒が増え始めます

【食中毒予防の3原則】

1. 細菌などを食べ物に「**つけない！（洗う！分ける！）**」
2. 食べ物に付着した細菌を「**増やさない！（低温で保存する！）**」
3. 食べ物や、調理器具に付着した細菌やウイルスを「**やっつける！**」



（加熱処理する）

※おう吐、下痢症状は、原因物質を排除しようという身体の防御反応です。

～厚生労働省ページより～



・ ・ ・ みんなで会話しながら食べる効果とは？ ・ ・ ・

「孤食」の高齢者は「うつ」を発生しやすい。特に男性は2.7倍！！だそうです。

食事は栄養を摂取するだけでなく精神の安定を助けます。また、ひとりで食べるより

「共食」することで、口腔(くちの中)の機能や飲み込み(嚥下)力の低下を防ぐことが出来ます。

いつまでも若々しく「元気」を続けていく為に

「はらぺこクラブ」へご参加下さい！！

～東京大学・千葉大学研究グループ報告より～





< 6 月開催行事 >



	サロン名/会場	開催日時	内容	定員	申し込み
1	㊵ サロン 十条 高齢者あんしんセンター 多目的室	6/6(火) 6/20(火) 午後1時～3時	もの忘れについて 相談や 気軽なお喋り 横山医師/大崎医師	なし	お茶代を100円頂いてます。
2	ヨガサロン 十条 高齢者あんしんセンター 多目的室	6/7(水) 午前10時～11時半	椅子に掛けての ヨガ体操	20	電話予約
3	ふれあいサロン 上十条ふれあい館	6/8(木) 午後2時～3時半	さくら体操、脳トレプリント、音読、歌、茶話会 ※ 五本指靴下かフェイスタオルを 持参下さい※	40	電話予約
4	はらぺこクラブ 十条 高齢者あんしんセンター 多目的室	6/27(火) 午前11時半～12時半	お弁当を食べて 楽しいおしゃべり	20	電話予約 ※お弁当代に500円必要です※
5	映画会サロン 上十条ふれあい館	6/22(木) 午後2時～	「お楽しみ」です。	50	ご自由にどうぞ

予約の電話番号・・・03-5948-9981

相談下さい「十条高齢者あんしんセンター」

医療・介護・高齢者の介護サービスについて等等...

看護師、介護支援専門員(ケアマネジャー)、社会福祉士、見守り生活支援ディネーターなどの専門の職員が相談に応じます。

☎ 03-5948-9981

