

# 日南市北郷地区地域包括支援センターだより

発行 日南市北郷地区地域包括支援センター(河鹿の里デイサービス内)  
〒889-2401 日南市北郷町大藤甲1384番地5  
TEL 0987-55-4150

第16号

平成23年7月1日発行

## 今回のテーマは、食中毒についてです!!

### 食中毒とは・・・

食中毒は、有毒な微生物や化学物資を含む飲食物を食べた結果生じる健康障害です。多くは、急性の胃腸障害（おう吐、腹痛、下痢などの症状）を起こします。特に高齢者や児童は重症化しやすく注意が必要です。

### ～食中毒を防ぐ5つのチェック～

#### チェック1

\* 素材は新鮮ですか？

生鮮食品は、なるべく新しいものを食べきれる量だけ買しましょう

- ☐ 魚の目はにごっていませんか？
- ☐ トレーの底に水がたまっていますか？
- ☐ 消費期限を確認しましたか？

#### チェック2

\* 正しく保存していますか？

保存の前に汚れを落としてから冷暗所に保存しましょう

- ☐ 買ったまま置きっぱなしにしていますか？
- ☐ 食品を直接、床に置いていませんか？

#### チェック3

\* 手を洗いましたか？

手には見えない菌がいっぱい。手洗いは簡単で効果的な食中毒予防です

- ☐ 生ものにさわる前、さわった後手洗いをしましたか？
- ☐ 髪や肌をさわったとき
- ☐ 汚れ物にさわったとき

#### チェック4

\* キッチンが清潔ですか？

ゴミや汚れがたまっていないか、見まわしてみましょう

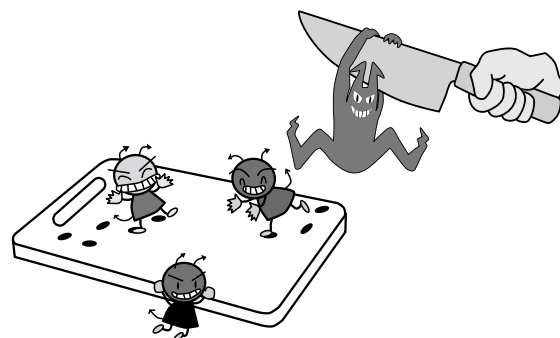
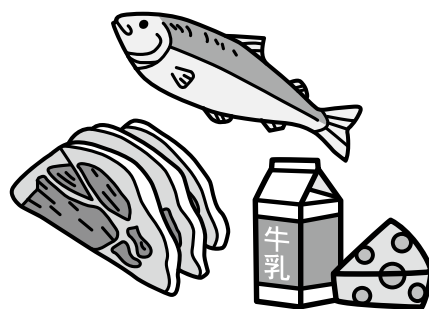
- ☐ まな板は乾いていますか？
- ☐ 調理器具は清潔ですか？
- ☐ 三角コーナーのゴミは捨ててありますか？

#### チェック5

\* よく洗って加熱していますか？

ほとんどの菌は加熱すると死滅します。小さく切って火を通りやすくしましょう

- ☐ 中まで火が通っていますか？
- ☐ 魚は真水で洗いましたか？
- ☐ 包丁やまな板を洗いましたか？



日南市北郷地区地域包括支援センター(河鹿の里デイサービスセンター内)

**☎55-4150 相談は無料です。**お気軽にご相談ください。

※ご相談された方の個人情報、利用目的以外に利用したり提供することはございませんので、安心してご相談ください。

## あなたも要介護予備群になっていませんか？

「介護保険」とか「介護予防」という言葉をきくと、中年期の方々は「あまり関係がないだろう」「遠い将来の話だろう」と、つい考えがちです。

しかし、要介護になる原因をみると、中年期の健康づくりや、生活習慣病への備えができていれば、要介護になるのを防ぐことができたケースが多いことに驚かされます。

「介護予防」は、なにも高齢者だけの問題ではありません。

40代、50代を迎え、ちょっとした体力や気力の低下に気づいた時が、チャンスなのです。

ぜひ、中年期を豊かな老後に向けての出発点としていきましょう。



### ★中年期にこそ健康への思いやりを

中年期にある皆さんは、仕事や家庭、余暇活動など、様々なものに取り組み、充実した日々を過ごしていることでしょう。しかし、忙しさのなかで、ついつい自分の健康状態を疎かにしていませんか？

老化はすべての人に確実に訪れるものですが、老化の進行は、中年期からの自分の健康への思いやりにより、相当遅らせることが可能です。

多くの場合、血圧は知らず知らずのうちに少しずつ上昇していきます。

普段から、血圧を測るクセをつけるだけでも、要介護の原因の第1位である脳血管疾患(脳卒中)を予防する第一歩になるのです。



### ★あなたにも、あてはまりませんか？

「あまり運動していない」、「食生活が偏っている」、「休みの日は家でゴロゴロするだけ」…あなたは、

こんな生活になっていませんか？

体力、気力のあるうちは大きな影響がなくても、こうした生活を続けていると、年齢を重ねたときに介護を必要とする状態になってしまいかねません。

年齢とともに身体を動かす機会が減り、外出も面倒になると、筋力が衰えてきます。また、運動不足に加えて不規則な食生活などで、余分なエネルギーが脂肪として蓄積されて肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病につながり、それはさらに高齢期における様々な弊害を引き起こしてしまいます。



尾方 八千代さん(94歳)

イキイキ高齢者!!

## 北郷町の元気な高齢者

No.16

日南市内海でお生まれになり、若い時に、戦時中で県外から疎開してきた3家族に食事のお世話や宿泊を無料で提供されたりした苦労話を教えていただきました。

今は、息子2人との同居で、楽しみはデイサービスに通い友人との会話をされることだそうです。笑顔が素敵な八千代さんこれからもお体に気を付けておいつまでも元気でいてください!

※写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。