

お天気の良い日が続いています。あわら複合通いの場でも、外を散歩したり、花の水やりをしたりと、外での活動が増えてきました。外に出ると気持ちも開放的になるのか、皆様の表情も緩みますね。

同時に気になるのが熱中症や脱水。屋内にいる方がなりやすいとも言われています。お家でも適切な室温管理と、こまめな水分補給をお願いします。



いきいき

NO.23 平成 30 年 6 月 だより

あわら複合ケアサービス

TEL 0776-77-2282

あわら市二面2丁目 302 番地

5月の風景

三国祭前に、山車を見に行きました
お天気も良く、三国神社、三国駅も
グルッと回ってきました（^^）



「足浴」の効果

身体を清潔に保つ、また心身をリラックスさせるのに、入浴はとても望ましいことです。しかし、毎回のご利用日に入浴ができない方もいらっしゃいます。そこで、あわら複合では入浴日ではない日に大きめのバケツなどにお湯を溜め、そこに足をを入れておく、「足浴」をしています。足浴には、具体的にどんな効果が期待できるのでしょうか？



●下肢の皮膚を清潔に保ち、感染症を防ぐ

全身浴と同様に下肢を洗浄して爽快感が得られるだけでなく、皮膚を清潔に保ち、感染症などを予防する、傷の治癒を早められるという効果があります。



●血行を良くし、血流障害を予防する

足は体の末端にある部位なので、血流が滞りやすいという特徴があります。足を温めることで全身の血行を良くし、循環機能を高めます。すると、老廃物の排泄がスムーズになり、むくみの改善にも役立ちます。

●リラックス効果や睡眠促進効果がある

足を温めることにより、筋肉の疲れの軽減や、疼痛の緩和という効果が期待できます。また、全身の血流が良くなることで、気分を落ち着かせる働きのある「副交感神経」が優位になり、リラックス効果や睡眠促進効果を得られます。

食中毒を防ごう！！

看護師より



腹痛や下痢、おう吐などの症状が急にでたことはありませんか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。3つの原則、6つのポイントで食中毒を防ぎましょう。

1. 食中毒の原因は？

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。このようにさまざまな原因物質によって、食中毒は1年中発生しています。



2. 台所に潜む食中毒の危険

家庭における食中毒は、症状が軽かったり、家族のうち全員には症状が出なかったりする場合もあるため、食中毒であると認識されないケースも少なくありません。肉や魚などの食材には、細菌やウイルスが付着しているものと考えましょう。また、細菌やウイルスの付着した手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介して、それらにも細菌やウイルスが付着してしまいますので、特に注意が必要です。きれいにしているキッチンでも、食器用スポンジやふきん、シンク、まな板などは、細菌が付着・増殖したり、ウイルスが付着しやすい場所とされています。

3. 食中毒予防の原則

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つのことが原則となります。

ウイルスは、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。ウイルスに汚染されていない調理環境をつくるには、ウイルスを調理場内に「持ち込まない」、食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」、食べ物にウイルスを「つけない」、付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」という4つのことが原則となります。



今回は、食中毒を防ぐポイントを紹介します。

～運営推進会議のお知らせ～

平成30年度第2回運営推進会議は、6月20日(水)13:30～14:30の日程で隣接施設リハビリスタジオなるぎの森にて行います。今回は、通所介護あしのさとの見学会も兼ねていますので、ご興味のある方はお越しください。

★あわら複合ケアサービスの精神★

- | | |
|----|------------------------------------|
| 理念 | 私たちはいつもあなたのそばにいます |
| 目標 | ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します |
| | ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります |
| | ③ 地域に密着したサービスを提供します |

