梅雨のジメジメ要注意！

梅雨入り間近ですね。
この時期は特に食べ物の取扱いには要注意です。
暖かく湿った場所が大好きな菌は、目には見えませんが皆さんの身近にたくさんいます。いつも以上に食品の取り扱いには注意しましょう！

森だより

No. 30　平成30年6月

リハビリスタジオ　なるざの森
TEL　0776－77－2251
あわら市二面2丁目301番地

6月　行事予定

月	火	水	木	金
				1
				カレンダー作成 お手玉飛ばし
4	5	6	7	8
買い物＆風船落とし				
11	12	13	14	15
買い物＆ゴゴ楽体操				
18	19	20	21	22
料理教室＆DVD鑑賞				
25	26	27	28	29
カレンダー作成＆棒サッカー				

※定員のある行事もあります。詳しくは職員までご確認下さい。

今月の出来るようになりました！

O.K 様

坂でも車椅子で坂道の上り下りが出来るようになりました！

後ろ向きで足で床を押して上ります

自分でリハビリ室まで行けるようになったので自主練習を行う時間が増えました！

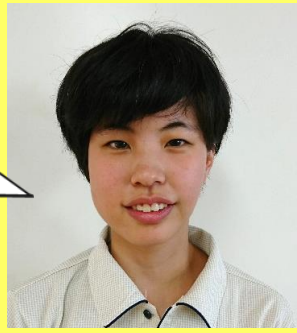
新入職員の紹介

5月より
リハビリスタジオなるざの森に勤務となりました
看護師の 黒川　静子さんです！

利用者様に楽しく過ごして頂けるよう頑張ります！

6月より
リハビリスタジオなるざの森に勤務となりました
介護職の 丸山　真紀さんです！

一生懸命頑張ります！



～おやつレシピ～

☆簡単フルーチェパフェ

● 材料（5人分） ●

フルーチェ　1箱
牛乳　200ml
シリアル、フルーツ　適量

● 作り方 ●

① ボウルにフルーチェと牛乳を入れ、軽く混ぜる
② フルーツは飾りやすい大きさに切る
③ 器にシリアル→フルーチェ→シリアル→フルーチェの順で入れる
④ フルーツを飾り付ける

※ホイップクリームや、アイスクリームチョコソースなどもお勧めです

調理練習

5月21日～25日

他の方の分も上手に残しましょう！

☆完成☆

しっかり肩甲骨を意識しましょう！肩こりも肩甲骨を動かすことで緩和されます。

● ゴゴ楽体操 ●

楽しみながら運動機能向上！

うちわに乗せてお手玉を飛ばします。力加減も重要ですがお手玉を置く場所も重要のようです。

● お手玉飛ばし ●

輪っかに毛糸を巻いていきます。体もなぜか斜めに･･･。かなり真剣です！

● フォーチューンキーホルダー作成 ●

手指から脳トレーニング！

毎月作っています！細かい作業ですが配置を考えて貼っていらっしゃいます。

● カレンダー作成 ●

～梅雨時期は要注意！食中毒の対処法～

食中毒は、大きく3つに分けられます

〇細菌性食中毒（黄色ブドウ球菌、サルモネラ、カンピロバクター等） → 食中毒菌が食品に混入することで起こる
〇ウイルス性食中毒（ノロウイルス等） → ウイルスが蓄積している食品の飲食や、人を介して起こる
〇自然毒食中毒 → フグや毒キノコ等、動物性・植物性の毒によって起こる

ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が冬のシーズンに増えるのに対し、ちょうど6月頃から増え始めるのが、細菌性食中毒です。梅雨は湿度とともに気温が高く、細菌がとても活動しやすい条件が整っています。さらに、調理器具等に洗い残しがあればそれを栄養にどんどん増殖します。
6月以降に多く発生する食中毒で特に多いのが、**黄色ブドウ球菌・サルモネラ菌・カンピロバクター**です。

黄色ブドウ球菌
特徴　熱や乾燥、酸性やアルカリ性が強いところでも増殖
原因食品　おにぎり・弁当・菓子類
主な症状　激しい下痢や吐き気・腹痛・嘔吐・筋肉痛・発熱
潜伏期間　およそ1～5時間

サルモネラ菌
特徴　低温や乾燥にも強い細菌
原因食品　食肉や卵
主な症状　腹痛・吐き気・おう吐・下痢・発熱など
潜伏期間　およそ半日～2日後

カンピロバクター
特徴　低温に強いが熱に弱い
原因食品　主に非加熱・加熱不十分な鶏肉
主な症状　下痢・腹痛・発熱・頭痛・悪寒・おう吐など
潜伏期間　2～5日間

●食中毒の対策

食中毒予防の3原則は、細菌を**「つけない」「増やさない」「殺菌する」**が基本です。食中毒の原因となる細菌は、残念ながら肉眼では見ることはできません。また私たちが口にする食品で繁殖していたとしても、無味無臭のため発見するのはなかなか困難なこと。しかし、私たちの生活環境の下では様々なところで食中毒の原因となる細菌が潜んでいるのです。食中毒の発生率の全体**約3割**は家庭内の**キッチン**で発生すると言われています。
その中でも特に細菌が発生している事が多いとされる場所は、**食器洗浄用・スポンジ・ふきん・シンク・まな板・冷蔵庫の野菜室の底**です。清潔にすること、使用後は濡れたままにしないことが重要です。

●食中毒かな?! と思ったら

症状が軽い吐き気程度、腹痛が無い、便が少しゆるいなど比較的症状の軽い場合には脱水に注意して経過をみてもよいでしょう。ただし、下痢止めの服用は止めましょう。菌が排出されず悪化させてしまいます。
症状がよくならない、悪化する、以下のような症状がみられたらただちに病院を受診しましょう。
嘔吐がひどく水も飲めない・便に血液が混ざる・腹痛がある・息が苦しい

食中毒の多くは適切な治療により治りますが、ひどい場合には致命的となることもあります。多くの菌は加熱によって死滅するので特に生肉は食べないなどの予防が重要です。