



院 是

すべては患者さんのために

家庭の医学

家庭での食中毒予防

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院
介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行
2013年7月

第104号

食中毒予防の三原則

菌をつけない
菌をふやさない
菌を殺す

食中毒は大量に食事を作る飲食店ばかりでなく、家庭でもおきます。家庭では発症する人が少ないことから食中毒と気がつかない場合もあります。食中毒だと気づかずに治療が遅れ、重症になることもあるため、家庭での食中毒予防も大切です。

《菌をつけない》

- 基本は手洗いです。調理する前はもちろん次の場合も手洗いを行いましょう。
- ・トイレに入った時、おむつを交換した時
- ・生の魚・肉、卵を触った時
- ・ペットを触った時
- ・鼻をかんだ時
- ・食事をする前
- ・せっけんを使い洗ったあとと流水で十分に洗い流しましょう。
- 新鮮な材料を使いましょう。表示のあるものは消費期限などを確認して購入しましょう。

魚や肉などは水分がもれないようにビニール袋などに入れて持ち帰り、冷蔵庫に保管する際も他の食品に肉汁などがからないようにしましょう。

○野菜はよく洗いましょう。

○材料を切る順番に気をつけましょう。

生で食べる野菜、加熱する野菜、魚や肉の順番でまな板・包丁を使いましょう。

野菜用、肉・魚用とまな板を使い分けるのもいいでしょう。

肉や魚を切った後、生で食べる食品を切る場合はよく洗い熱湯をかけてから使いましょう。

《菌をふやさない》

○冷蔵・冷凍が必要な食品は買いたくさん入れすぎると温度が下がりにくくなります。7割くらいを目安にしましょう。

○冷蔵庫の詰め込みすぎに注意

たたくさん入れすぎると温度が下がりにくくなります。7割くらいを目安にしましょう。

○調理前の食品や調理後の食品も室温に長く放置しないようにしましょう。

温度を5℃以下もしくは60℃以上に保つと食中毒菌が増えるのを遅らせたりできます。

冷蔵庫に保管しましょう。

○冷凍した食品を室温で解凍するのはやめましょう。

冷蔵庫や電子レンジで解凍し

ましょう。

また一度解凍した食品を再冷凍するのはやめましょう。

《菌を殺す》

○加熱する食品は十分に火を通しましょう。残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。中心部が75℃以上、1分以上の加熱でほとんどの食中毒菌を殺すことができます。

大量に作ったカレーなどを温めなおす時はよくかき混ぜて加熱し、味噌汁やスープの場合は沸騰するまで加熱しましょう。

○調理器具は使った後すぐに洗剤でよく洗いましょう。

まな板や包丁は洗ったあとと熱湯をかけると消毒効果があります。ふきんは漂白剤につけこみ、スポンジやたわしは煮沸消毒するとよいでしょう。

★ちよつとでも怪しいと思った食品は食わずに捨てましょう。

もし下痢や嘔吐など食中毒が疑われる場合は早めに医療機関を受診して下さい。

今月の目次

1 ページ 家庭の医学

2 ページ イベントニュース

3 ページ 通所リハビリテーションのご紹介

4 ページ 今月の川柳・編集後記

イベントニュース

南東北グループの

球技大会連覇!!

5月19日(日)、南東北グラウンド(郡山市西田町)で南東北グループの球技大会が開催されました。今回は約一〇〇〇名以上のグループ職員が集まり、PK合戦、ドッジボール、フリースロー、卓球、ニアピンゴルフなどの7競技が行われました。

今回の大会では男子ドッジボール、卓球、ニアピンゴルフで優勝し、男子ドッチボールが2位、卓球、フリースローで3位と好成績を重ね、昨年に続き総合優勝することができました。それぞれが一生懸命汗を流し、グループ職員の親睦を深めることができ、楽しい一日となりました。



今年も 夏祭り 開催します!

第9回となる夏祭りが開催されます! 祭り本番に向けてスタッフ一同、準備・練習頑張っています! ぜひ皆様お誘いあわせの上、ご参加下さい!

●日時●

平成25年8月31日(土)

●イベント●

やきそば・やきとり等の屋台、射的やわなげ等のアトラクション、バザー、職員によるよさこい披露



健康教室のお知らせ

地域の皆さんを対象とした健康教室を開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。たくさんの皆さんのご参加をお待ちしております。参加費は無料です。

●日 時●

平成25年9月27日(金)
午後2時~3時

●テーマ●

脳卒中について

●講 師●

院長 後藤恒夫

※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。

5月25日(土) 午前10時より当施設の中庭ウッドデッキにてアニマル・ハッピー会さんによるアニマルセラピーを行いました。ゴールデンレトリバーや、ラブラドルレトリバーといった大型犬が当施設に訪れ、患者さん、利用者さん達とふれあいました。

みなさん笑顔で背中や首などをさすったり、話しかけたりと、楽しんでいました。アニマルハッピー会の皆さんありがとうございました。またいらしてください!!



アニマルセラピーを行いました

通所リハビリテーションのご紹介

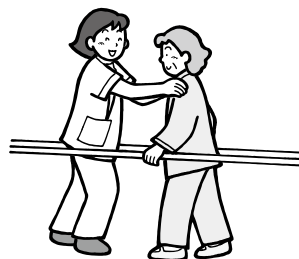
当通所リハビリテーションは、
リハビリサービス・食事サービス・入浴サービスなどの
介護サービスを提供しています。

- ① **送迎サービス**…ご自宅から施設までの送り迎えをさせていただきます。
- ② **健康管理**…血圧・体温などの日々の体調をチェックさせていただきます。
- ③ **入浴サービス**…大浴場・個浴（リフト浴）がございます。体調に問題がなければ入浴サービスを行います。
- ④ **リハビリテーション**…必要に応じてリハビリ専門スタッフによる個別的なリハビリを、それ以外の方にはリハビリプログラムを提供します。
- ⑤ **食事サービス**…利用者さんの病状なども踏まえた食事量や形態を考えた食事を提供します。
- ⑥ **レクリエーション**…歌を歌ったり、身体を動かしたりと楽しいレクリエーションを行います。カレンダー制作や貼り絵などのクラフトレク、計算問題などの脳トレもございます。
- ⑦ **その他**…トイレ介助など利用者さんの状態に応じた介護サービスを行います。



見学も可能ですのでお問い合わせ下さい！！

南東北春日通所リハビリテーション
電話 0248-63-7291



リハビリテーション勉強会を開催しました

今回、南東北新生病院 理学療法士 渡辺光司氏による脳画像の勉強会がありました。当院には脳血管障害で入院される患者さんが多く、脳画像から診る力をつける事はリハビリテーションを提供する上で大切です。脳画像から障がいや予後、それらをもとに今後のリハビリテーションや退院までの支援に活かせる情報となります。

脳にはいまだ解明されていない機能がたくさんあり、可能性が無限です。最新の知識、リハビリテーション技術を習得する努

力を南東北春日リハビリテーション病院は積極的に取り組んでいきたいと思ひます。



川柳募集

ただいま当院では、川柳を募集しています。テーマは自由です。たくさんのご応募をお待ちしております!!

●応募資格…どなたでも応募できます。

●応募方法…スタッフに直接作品をお渡しいただくか、郵便やFAXでもかまいません。

作品と二緒に名前(名前の掲載を希望しない場合はペンネームも)、ご住所、電話番号のご記入もお願い致します。おひとり何作品でも応募できます。

今月の川柳

オレオレと 名乗って妻に すぐ切られ

西名公吉

鍋みがき 心もピカピカ リフレツシユ

夢見や咲子

幸せは 欲を抱かず ほどほどに

ピンクのすずらん

思いやり 心の底に 届きけり

佐藤照雄

熱中症、体に良いもの悪いもの!

間違った熱中症対策していませんか? 同じ水分摂取でも、その内容が大切です。

○良いもの

・真水、麦茶、スポーツドリンクなどカフェインを含まない飲料

×悪いもの

・コーヒー、煎茶、清涼飲料水などのカフェインを含む飲料
カフェインは逆に脱水を促進させます。また塩分摂取も大切です! 摂取を控えることのないようにしましょう。

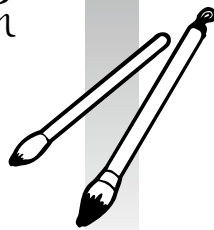
○郵便の場合

〒962-0817 福島県須賀川市南上町123-1
南東北春日リハビリテーション病院
広報委員「川柳募集係」あて

○FAXの場合 FAX.0248-63-7265

※応募していただいた作品は返却しておりませんので、返却を希望する場合はお申し出ください。

※応募の際に提供された個人情報は、本人の承諾なく第三者に提供されることはありません。



■ 外来診療担当医表 (予定) 8月の眼科は10日(土)と24日(土)です。

たびたび変更となり、患者さんには大変ご迷惑をおかけして申し訳ございません。よろしくお願い致します。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内 科	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
消化器科/循環器科/呼吸器科	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30~ 4:30						後藤 恒夫
形成外科・皮膚科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
リハビリテーション科(理学療法 作業療法 言語聴覚療法)	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
眼 科	午後2:00~ 4:00						(8/10, 8/24)

禁煙治療を
行っています



皮膚科の診療を
行っています



健 診

●一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
●協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

編集後記

梅雨が明けたのか明けていないのかわからない今日この頃ですが、もう夏ですね!! 夏の風物詩として、すいか・花火・かき氷・セミ・風鈴などがありますが、その中でも風鈴の音は涼しく感じ、セミの声は逆に暑さを連想させる音ですね。今年も節電と言われているとは思いますが、冷房を使わずに扇風機で風鈴を鳴らしながら過ごすのも節電に繋がるかもしれません。でも、くれぐれも無理のない程度で節電し、熱中症には気を付けて下さい。

■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院
TEL.0248-63-7299

介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター
TEL.0248-63-7279

南東北春日居宅介護支援事業所
TEL.0248-63-7297

南東北春日訪問看護ステーション
TEL.0248-63-7278

通所介護事業所 南東北春日リハビリ石川
TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1

ホームページアドレスが変更されました <http://www.kasuga-rehabili.com>

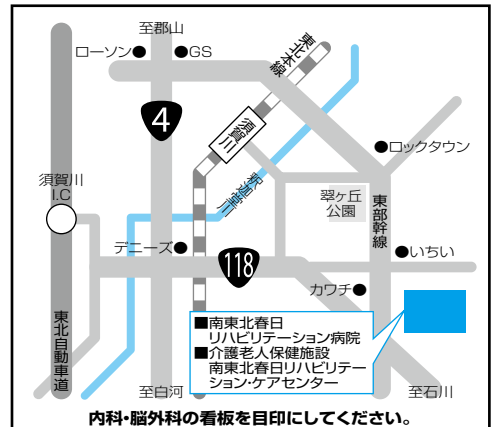
■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日

検索



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。



「小春日和」は、環境に配慮した
資材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により
生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい
ベジタブルオイルインクを使用しています。