



南東北春日リハビリテーションシヨン病院  
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

# 小春日和

こはるびより

発行  
2009年7月

## 第56号

### 家庭の医学

### 家庭でできる食中毒予防

食中毒というと、飲食店や旅館などの食事が原因と思われるがちですが、家庭の食事でも発生しています。ただ、家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少ない場合が多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気付かれないことが多いようです。

#### 細菌性食中毒の種類

**感染型**  
食品と共に摂取することにより、菌が腸管粘膜に作用し発病する。病原性大腸菌、サルモネラ、カンピロバクター、腸炎ビブリオなど。



**毒素型**  
食品に付着した菌が増殖する際に出す毒素によって発病する。ブドウ球菌、セレウス菌、ウエルシユ菌など。

#### 主な症状

腹痛、下痢、嘔吐、発熱など



#### 食中毒予防の三原則

- ①菌をつけない……清潔
- ②菌をふやさない……迅速
- ③菌を殺す……加熱と冷却

#### 家庭での食中毒予防の6つのポイント

- 1 食品の購入**
  - 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入する。
  - 表示のある食品は、消費期限などを確認し購入する。
  - 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み持ち帰る。
- 2 家庭での保存**
  - 冷蔵や冷凍が必要な食品は持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。買ひ物をしたら食材を長時間持ち歩かない。
  - 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがからないようにする。
  - 肉、魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手指を洗う。せうけんを使い洗った後、流水で十分に洗い流す。
- 3 下準備**
  - 調理前は必ず手を洗う。
  - 生の肉、魚、卵を取り扱った後には、また手洗いをする。途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後の手洗いも大切。
  - 冷凍食品などの解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行う。
  - 料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理をする。解凍した食品をやっぱり使わないからといって、冷凍や解凍を繰り返すのは危険！
  - 包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは使った後すぐに洗剤と流水で良く洗う。
- 4 調理**
  - 加熱して調理する食品は十分に加熱する。
  - 料理を途中でやめてそのまま室温に放置しない。途中でやめるような時は冷蔵庫に入れ、再び調理をする時に十分加熱する。
- 5 食事**
  - 食事前には手洗いをする。
  - 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつける。
  - 温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくする。口安は、温かい料理は60℃以上、冷やして食べる料理は11℃以下。
  - 調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置しない。
- 6 残った食品**
  - 残った食品はきれいな器具、皿を使って保存する。
  - 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存する。
  - 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てる。



#### 今月の目次

- ① 家庭の医学
- ② イベントニュース
- ③ 介護教室（排泄介助について）
- ④ 栄養だより

# イベントニュース

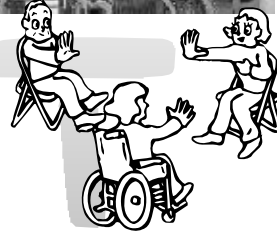
## 運動会を行いました

夏の訪れを感じる季節になりましたね。4階回復期病棟では運動会を行いました。

まず、体操を行い体を温めてから、頭の体操で漢字クイズを行いました。難しい漢字でしたが、中には全問正解する方もいて、みんな驚いていました。

次に、玉入れを行いました。紅白のチームに分かれて対決しました。興奮して車椅子から落ちそうになる方もいましたが、何事も楽しくむくことができました。

これから暑くなり、汗をかく機



会も増えると思いますが、どうせなら楽しく遊んで汗をかいてもらいたいので、みなさんが楽しめるようなレクリエーションを考えていきます。みなさん、暑くなってきたので水分は必ず摂ってください。次回をお楽しみに。

## 南東北グループ球技大会が開催されました

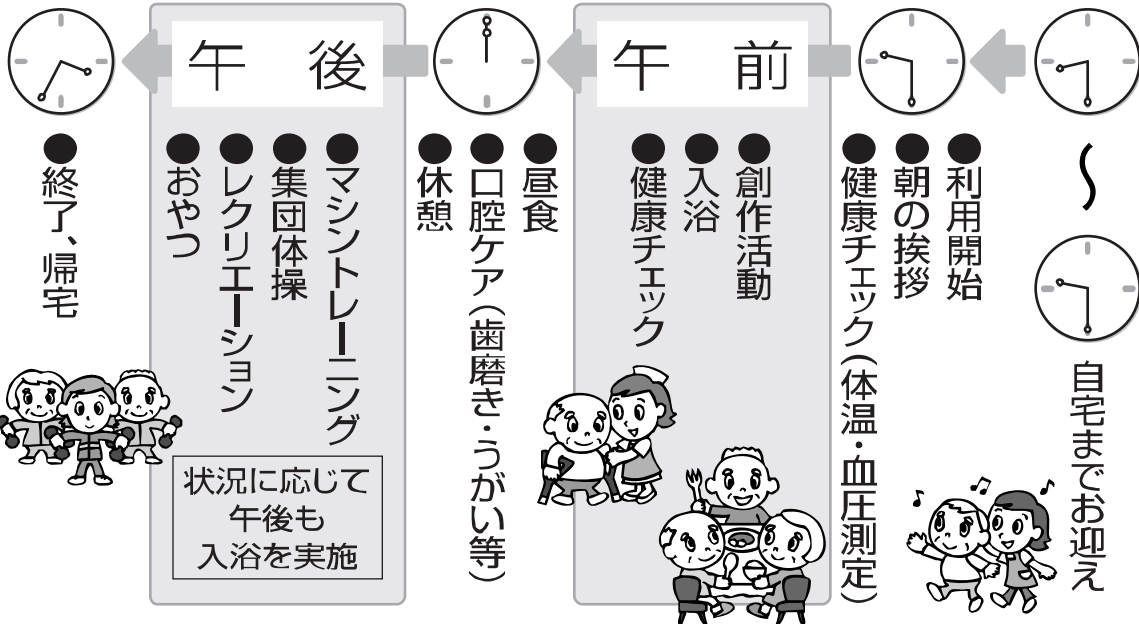
6月7日(日)、南東北グラウンド(郡山市西田町)で南東北グループの球技大会が開催されました。天候により1週間遅れての開催となりましたが約500名のグループ職員が集まり、汗を流しました。大会ではバスケットボール、フットサル、キックベースボール、ドッジボール、卓球、ニアピンゴルフの6競技が行われました。当施設の春日チームはバスケットボール、フットサル、女子ドッジボールで優勝して得点を重ねましたが、総合優勝を



かけた同点決勝のドッジボールの試合で総合南東北病院(郡山市)のリハビリテーションチームに負け、準優勝という結果でした。この大会で久しぶりに運動をして良い汗を流したという職員も多かったようです。職員の親睦を深めることができ、楽しい1日でした。来年の大会も楽しみです。

## 春日通所リハビリテーション

春日通所リハビリテーションでは、スタッフがご自宅へお迎えに上がり、施設でのリハビリテーション・趣味活動・レクリエーションなどを通して日常生活活動の維持・回復を図るとともに、生活の質の確保を重視して、在宅療法が継続できるよう支援しています。



<b>サービス提供日</b>	お 休 み	日曜日、祝日、 年末年始(12月31日~1月3日)
毎週月曜日~土曜日	サービス提供区域	須賀川市、岩瀬郡、矢吹町、玉川村、 その他の地域は要相談

**申込み・ご利用についてのお問い合わせ**  
春日通所リハビリテーション TEL.0248-63-7291



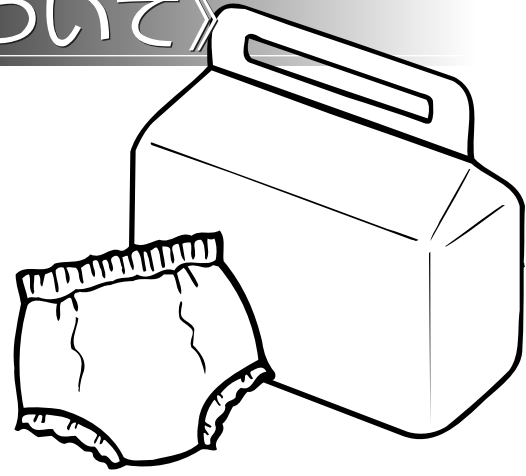
# 介護教室《排泄介助について》

## おむつとおむつカバーについて

おむつも下着の一部として考え、目的にあった種類のおむつを選択することが大切です。おむつ使用にあたっては、本人と話し合うなど十分な配慮が必要です。

おむつには布おむつと紙おむつがあります。経済面・洗濯の手間の有無・廃棄の可否・肌触り・吸水性など、それぞれの特徴があります。おむつの選択にあたっては、便失禁の有無や1回の排尿の量、活動状況などを考慮します。

紙おむつの種類には、パンツ型・テープ型・フラット型などがあります。メーカーにより、吸水力・カーブやギャザーなどの横漏れ防止効果・通気効果・防臭効果など様々なものがあり、価格にも多少の違いがあります。



## おむつ交換について

おむつは便意・尿意が分からない、便意・尿意があっても間に合わず、下着を汚してしまうなどの状態の時に使われます。排泄の間隔を把握し、汚れたおむつは出来るだけ早く交換することが大切です。

- ①はじめにおむつ交換することを伝えます。「下着を着替えませんか」などというように表現が好ましいです。
- ②カーテン・スクリーンなどを用いて、プライバシーを確保してください。
- ③防水シートを敷きます。
- ④新しいおむつとおむつカバーを交換しやすいようにセットします。
- ⑤下着を膝下ぐらいまで下げ、おむつを開きます。
- ⑥側臥位（横向きに寝る）になってもらい、汚れたおむつの汚染部を内側にして小さく丸め、周囲を汚さないように取り除きます。
- ⑦陰部やでん部を清拭、あるいはぬるま湯による洗浄を行います。その際、皮膚の状態も観察してください。
- ⑧乾いたタオルでよく拭き取ります。
- ⑨新しいおむつとおむつカバーをつけます。おむつの上端部は腰回りに合わせ、おむつの中心とでん部の中心を合わせます。必要であればパッドを併用します。
- ⑩仰臥位（仰向けに寝る）に戻し、おむつのしわを伸ばしながら、おむつカバーからおむつがはみ出ないように付けて、腰回り、大腿部から尿が漏れないようにします。必要以上に絞めすぎないように腰回りには指2本程度入るゆとりをもたせます。



## 排泄介助にあたっての留意点

- 1 本人の意思を尊重し、できない部分について援助しましょう。
- 2 プライバシーを確保しましょう。
- 3 尿意・便意を察し、言葉をかけたり、本人が頼みやすい態度で接しましょう。
- 4 本人が安心できるように、安定した援助を心がけましょう。
- 5 排泄後の清潔を保持し、気持ちよいと感じてもらうことが大切です。
- 6 快適で清潔な排泄環境を提供しましょう。



## 栄養だより

### 病院や老健の食事のご紹介

6月21日は父の日。21日は夏至でもあり、これから暑い日が続きます。

お酒が好きな方は冷たいビールがおいしい季節ですね。当施設では父の日のメニューに、生ビールを出しました…と書いたところですが、病院なのでアルコールは提供できません…。

代わりに生ビールに見立てたデザートを提供しました。見た目はビールにそっくりですが、味はりんごのゼリーです。

#### 生ビール風ゼリー



料理作成: 日手五郎食品

#### ～材料(5個分)～

- A
- りんご100%ジュース…300cc  
(透明なもの)
- アクアジュレパウダー…7g
- 水…50cc
- B(泡の部分)
- プレーンヨーグルト…75g
- 水…25cc
- 砂糖…15g
- アクアジュレパウダー…2.5g



#### 作り方

- ①Aの部分を作る。鍋に水とアクアジュレパウダーを入れ沸騰させる。火からおろしジュースを混ぜ、カップに7～8分目まで注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ②Bの部分を作る。鍋に水と砂糖、アクアジュレパウダーを入れ一煮立ちしたら、火からおろしヨーグルトを混ぜる。
- ③①が固まったら②を上注ぎ、再度冷やし固める。

※今回使用したアクアジュレパウダーはゼラチンと寒天の間のトクが作れるゼリーのちとです。ご家庭で作る場合は粉寒天で代用してください。ゼラチンを使用する場合は沸騰させず火を止めてからしっかりとゼラチンを入れてください。

### ■ 外来診療担当医表

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前8:30～12:30	大越 透	高木 秀峯	大越 透	高木 秀峯	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30～ 5:00	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	高木 秀峯
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～ 5:00						後藤 恒夫
眼科	午後1:30～ 4:00	小林 奈美江					
形成外科	午後1:30～ 4:30			塚原 真吾			
ハルナー江尻(性学療法センター)	午前8:30～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

### ニコチン依存症管理を行っております。

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

### 編集後記

みなさん暑くなってきましたね。くれぐれも熱中症にならないように、水分はたくさん摂ってください。ちなみに私は毎日2リットルのウーロン茶を1本は飲んでいますが、そのためか朝起きると、腰がむくんで痛いことになっています…。最近体重が増えてきたのでダイエットも兼ねて、昔からやっている卓球を週3回は行っているのですが、ムカムカ体中が滅りません。むしろ運動した後のご飯が美味しく、いつもより食べるので体重が増えてしまいました。ムカムカと来月までに5キロは減らせるように頑張ります。(デコボン)

### ■発行/医療法人社団 三成会

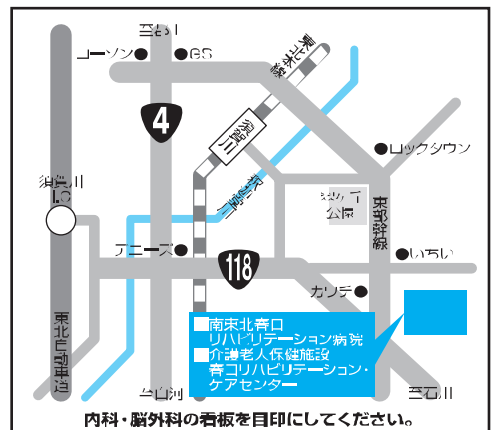
- 南東北春日 リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
- 介護老人保健施設 春日 リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279
- 春日障害者介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
- 春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278



所在地: 福島県須賀川市河上町123番1号 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



内科・脳外科の看板を目印にしてください。