



- 食中毒予防の三原則**
- 1 菌をつけない**
- 手洗いをこまめに行う。
 - (調理前、用便後、生肉や生魚を扱った後など)
 - 調理器具を清潔に。

- 2 菌をふやさない**
- 買物する時は…**
- 生鮮食品は新鮮な物を購入する(消費期限などを確認)。
 - 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。
 - 買物したら食材を長時間持ち歩かない。
 - 保存する時は…
 - 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



- 3 菌を殺す**
- 加熱して調理する食品は十分に加熱する。
 - (特に魚や肉はよく加熱する)
 - 調理器具は台所用漂白剤や熱湯で消毒をする。

夏季は気温が高くなり、細菌性の食中毒が発生しやすい時期です。健康な人は食中毒菌が体の中に入っても発症しないことがありますが、高齢者は体の抵抗力が弱くなっており、少量の菌でも食中毒になりやすく症状も重くなりがちです。そこで家庭でできる食中毒予防について解説します。

家庭の医学

高齢者のための食中毒予防

小春日和

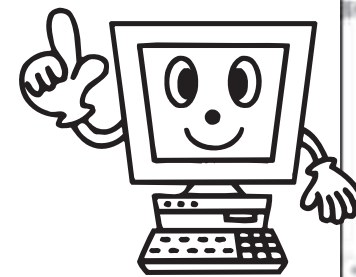
こはるびより
発行 2010年7月
第68号

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

小春日和

リハビリ広場ができました

当ホームページにてリハビリ広場が新しく開設しました。内容はリハビリテーションにかかわることがほとんどで、「リハビリとは?」「脳卒中とは?」など症状別で詳しく記載しています。その他、利用者さん、患者さんのリハビリの体験記、実習生の声なども多く記載してあります。頻繁に更新していくので是非チェックしてください。



<http://www.kasuga-rehabili.com/rehabilitation/index.php>



■ 外来診察担当医表 (予定) ※8月の形成外科の診療は5日(木)・19日(木)の予定です。

| 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 |
| | 午後1:30~ 5:00 | 大越 透 | 大越 透 | 大越 透 | 樋口 健弥 | 大越 透 | 後藤 恒夫 |
| 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 | | | | ※ | | |
| 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 | |

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

梅雨が明け、本格的な夏がやってきましたね。夏といえば!...そう、夏祭りですね。皆さんの地元ではどんな祭りが行われているのでしょうか?ちなみに私の地元では子どもたちが笹の木を引きずりながら、「もっしょもっしょ!」と声をあげて歩く祭りがあります。当春日病院でも8月28日に夏祭りが行われる予定です。恒例の職員によるヨサコイの他にバンド演奏、パザーやアトラクションではマル秘イベントが行われるそうなので、皆さん、8月28日はぜひ春日夏祭りにお越しください。では、「もっしょもっしょ!」 (杉吉三平)

■ 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
春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278



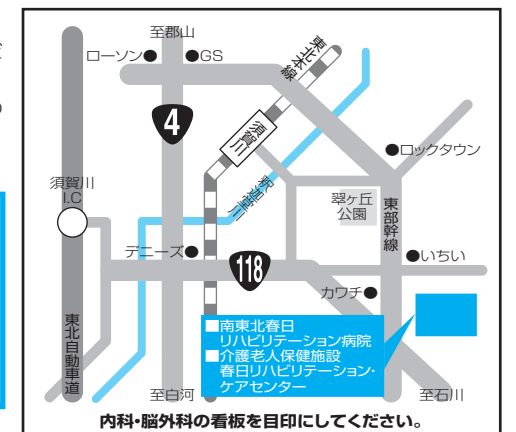
所在地:福島県須賀川市南上町123-1 ホームページアドレスが変更されました <http://www.kasuga-rehabili.com>

■ 印刷 / 石井電算印刷株式会社

南東北 春日



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。



～特に気をつけたいこと～

食品では…

- 卵**
 - 生卵で食べるのをできるだけ避ける。
 - 割れていた卵はなるべく使わない。
- 肉類**
 - 中までしっかり火を通す。(中心の色が変わるまで)
 - 生で食べるメニュー(レバ刺し、たたきなど)はなるべく避ける。
- 魚類**
 - 刺身は新鮮なものを購入しその日のうちに食べる。
 - 加熱するものはしっかり火を通す。
 - 生食用か表示を確認する。

残った食品は…

- 残った食品はきれいな器具、皿を使って保存する。
- 残った食品は冷蔵庫に入れる。
- 残りものを食べる時はよく加熱してから食べる。
- 時間が経ち過ぎたものは、思い切って捨てる。

- 今月の目次**
- 1 ページ 家庭の医学
 - 2 ページ イベントニュースご案内
 - 3 ページ 介護教室
 - 4 ページ お知らせ 編集後記

介護教室

介護環境の誤解

バリアフリーだから安心! ○か×か

安心が逆に油断となる

段差をなくすことがバリアフリーだと思われています。しかし実際には少くらの段差なら上り降りできる人は多いのです。安全な方法を工夫すれば転倒することはありません。

逆に段差がないからと安心していて、部屋と部屋の境目の1センチ足らずの小さな段差やじゅうたんの端に引っかかって転倒する方が遙かに多いのです。

転倒防止のポイントは3点(下記図)のほか、心理的に落ち着いていることが大切です。「行かなきゃいけない」と気持ちだけが焦って足がついてこず前のめりになる、薬の副作用や効きすぎも原因の一つです。



転倒防止のポイント

1.慣れこそ安全

住み慣れた環境、動き慣れた空間がもっとも安全です。特に認知症のある人は環境を変えない工夫を!

2.見える工夫を

段差や障害物が夜でも見えるよう適当な明るさの照明を!

3.履物を選ぼう

滑りにくく脱げにくい履物を。スリッパは危険。片麻痺で足先がピンと伸びるときは足首を固定する装具を。靴下は滑り止めのついたものを使いましょう。

玄関の段差

玄関のどの段差には手すりをつけて上り降りすれば安全です。降りるときにも図のように後ろ向きの方が安心です。椅子を置いて座ってからからだを回転させて立ち上がるという方法を使うともっと安全にできるでしょう。



答え **×** が正解

イベントニュース

運動会レクリエーションを 開催しました



はじめと蒸し暑い日々が続いていますが、4階回復期病棟では、『運動会レクリエーション』を開催しました。

はじめに、リハビリスタッフによる軽体操で体をほぐし、勝負に備えます。今回の競技は東病棟と西病棟対向による『玉入れ』です。スタッフの合図で試合開始。患者さんの中には興奮のあまり、椅子から立ち上がり玉を入れようとする方もいました。また、玉が残り僅かになると、患者さん同士で応援する声も聞こえだし、たいへんな盛り上がりを見せました。3回戦を行った結果、3対0で今回は東病棟が圧勝。西病棟の患者さんは悔しさから「もうひと勝負!」との声も上がりました。



あきんど祭り 健康チェックは いかがですか?

当院では毎月第4土曜日、あきんど祭りの開催日に須賀川市あきない広場「まちなかプラザ」にて健康チェックを行っています。血圧測定・体脂肪測定・血管年齢測定・骨密度測定等の健康チェックが無料で行えます。時間は午前10時~12時です。ぜひお越し下さい!!

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。
作品と一緒に名前(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

焦らずに 諦め持たず リハ励む
夢の中 ゴルフに興じ 球を追う

西名公吉

おめでとウ 心でグツと 睨みつけ
リハビリに 明日の希望と 夢を乗せ

和田道の住人

第32回・第33回 市民健康教室のお知らせ

地域の皆さんを対象とした市民健康教室を9月は2回開催します。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。たくさんの方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22年9月9日(木)午後3時~4時
テーマ ●「眠れぬ夜のために」
講 師 ●医師 樋口 健弥
場 所 ●南東北春日リハビリテーション病院 5階会議室
その他 ●健康チェック (骨密度、血管年齢、血圧、体脂肪測定)
※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。

日 時 ●平成22年9月25日(土)午後2時~3時30分
テーマ ●「血液をサラサラにする食事」
講 師 ●管理栄養士 有我 三千代
場 所 ●南東北春日リハビリテーション病院 5階会議室
その他 ●健康チェック (骨密度、血管年齢、血圧、体脂肪測定)
※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。

○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。