

包括だより 第21号



風薫るさわやかな季節の次にやってくるのは梅雨。毎年この時期、「気分はどんより、体もつかれやすい。」なんて悩みを抱える人も少なくないのでは・・・？」

この時期、食中毒に注意が必要です。細菌は高温多湿を好むため、梅雨時期は繁殖が活発になり細菌を原因とした食中毒が多発します。

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して食べるまでの過程で、どのように細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。



【食中毒を防ぐ6つのポイント】

①買い物

- ・生鮮食品は新鮮なものを
- ・食べられる量を買う
- ・消費期限などを確認する
- ・肉汁や魚などの水分がもれないようビニール袋を利用する

②家庭での保存

- ・肉や魚などの生鮮食品は購入後出来るだけ早く冷蔵庫へ
- ・冷蔵庫を過信せず、早く食べる
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち、詰め込み過ぎない

③下準備

- ・調理前に石けんで丁寧に手を洗う
- ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全
- ・冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない

④調理

- ・台所は清潔にする
- ・肉や魚は中心部を75℃で、1分間以上加熱する
- ・特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌する。台所用殺菌剤の使用も効果的

⑤食事

- ・食べる前に石けんで手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は室温に放置せず、すぐに食べるか、冷蔵庫に保存する

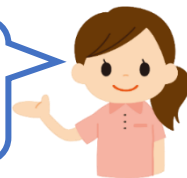
⑥残った食品

- ・時間がたちすぎたものは思い切って捨てる
- ・ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる
- ・清潔な容器に保存する
- ・温め直すときも十分加熱



認知症

誰もが気になるテーマ『認知症について』
今回は、接し方についてです。



今回から、認知症の方への接し方について掲載していきます。関わる側の接し方次第で、症状が**安定**する事もあれば、**悪化**してしまう事もあります。認知症の方を理解し関わる事が重要です。接し方について学んでいきましょう。

◎対応の心得◎

どの様に対応したらと不安になるかもしれませんが、関わる側の心得があります。右記に示す3つの「ない」です。この3つを意識して接していきましょう。

①驚かせない

3つの『ない』

②急がせない

③自尊心を傷つけない

①驚かせない

自分の置かれている状況の把握が困難になっておられます。そのため、びっくりさせないように後ろから声かけはやめましょう。ゆっくり近づいて、相手の視野に入り、相手が認識してからゆっくり話しかけるようにしましょう。



②急がせない

理解力、判断力などの低下が見られるため、思い通りにスムーズな行動が困難です。わかりやすい言葉を使って、一つずつ質問をするようにしましょう。
返事がないからといって、次々に質問せずゆっくり返事を待ちましょう。



③自尊心を傷つけない

認知症だから、「何もわからない。」「すぐ忘れる。」なので、何言ってもいいよね？は間違いです。失敗も多くなり、出来ない事も増えていくかもしれません。ただ、ご本人が一番、混乱し、不安で大きなストレスを抱えています。

状態を理解し、「敬うべき方」としてさりげなく手助けを行えるようになりましょう。



次回 → 『接し方』について②

安芸高田市社会福祉協議会

安芸高田市地域包括支援センター（本所）

安芸高田市地域包括支援センター（ランチ）

電話・お太助フォン

☎47-1132

☎45-7530