

鈴鹿第7地域包括支援センターだより

暑くなってきましたね！高温多湿は食中毒が増える時期です💦しっかり予防していきましょう！

家庭でできる 食中毒予防の3原則

食中毒は、飲食店で起こるイメージがあるかもしれませんが、実は家庭内でも多く起こっています💦今回は、家庭でできる食中毒予防について紹介します🎵

1. (菌を)つけない

- ・食事前、調理前、トイレの後は必ず手を洗う
- ・生の肉や魚を触ったら必ず手を洗う
- ・まな板や包丁は、肉用と野菜用で分ける
- ・食品はラップやフタをして保管する

2. (菌を)ふやさない

- ・料理はできたら早めに食べる
- ・残ったものはすぐ冷蔵庫に入れる
- ・作り置きは小分けにして冷蔵・冷凍
- ・買い物のあとは寄り道せずに戻りすぐ帰る

3. (菌を)やっつける

- ・肉や魚は中心までしっかり火を通す
※目安は中心が75℃以上
- ・温め直しもグツグツするまで加熱
- ・電子レンジはムラに注意、途中でかき混ぜる
- ・まな板やふきんは熱湯や漂白剤で消毒



この3つを覚えて、
毎日の食事を安心して
楽しみましょう🎵

住環境の改善 筋力アップで 家庭内転倒事故防止！

見守り
新鮮情報

＜事例1＞自宅内で歩行器を使い歩行中、歩行器が先に行ってしまう転倒。肩を受傷し、二の腕の付け根部分の骨を骨折したため、入院となった。
(80歳代)

＜事例2＞風呂場で体勢を崩し、背部を打撲した。肋骨骨折あり。(70歳代)

＜事例3＞自宅内でスリッパを脱げ、靴下が滑って転倒。橈骨遠位端を骨折し、複数の骨片が見られた。(70歳代)

●75歳以上の高齢者の家庭内事故は「転倒」が最も多く、加齢とともに重症化しやすくなります。

●原因は環境要因だけでなく、ふくらはぎの筋力低下による、歩行のすり足や、わずか1～2センチの敷居、じゅうたんの端、室内のコードなどに足を引っかけてしまうといった身体機能の衰えもあります。予防策として住環境の改善と身体機能の維持・向上の両方を進めることが重要です。

●筋力低下による転倒防止には、自治体の「転倒予防教室」や「介護予防教室」なども活用し、バランス能力や筋力を養うことが有効です。

●環境的対策は、階段や段差に手すりや滑り止めを設置し、室内のコード類をまとめたり、滑りにくいスリッパや安定した高さのベッド・椅子を選んだりする工夫も大切です。



ご相談・ご連絡は

鈴鹿第7地域包括支援センター りんどう

住所：鈴鹿市南若松町1番地（伊勢マリンホーム内）

電話 380-5280

「伸ばそう健康寿命☆高めよう地域力&Well-being」



＜スタッフ＞

主任ケアマネジャー	青島・辻
保健師・看護師	森重・山舗・中島
社会福祉士	高畑・横地
ケアマネジャー	椎名・山本
事務員	片川