

林先生のひとこと

仁寿苑医師 林 隆則

「食中毒を予防しましょう！」

じめじめとした梅雨の季節となり、気温や湿度の上昇に伴い食中毒の発生が増加する時期となりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

食中毒の原因となる細菌にはたくさんの種類があります。その中でも、夏の時期に発生件数が増加しているのが、腸炎ビブリオ、カンピロバクターとO-157で有名になった腸管出血性大腸菌による食中毒です。

腸炎ビブリオは海水中に生息する細菌で、この菌で汚染された魚介類を生で食べることで発症します。6～12時間後に、激しい腹痛を伴う下痢が始まり、嘔吐、発熱を伴うこともあります。夏期に常温で放置した魚介類では、細菌数が2～3時間のうちに発病菌数にまで増えることがありますので、生の魚介類は必ず冷蔵庫に保存して下さい。真水や高温にも弱いので、生魚を真水でよく洗浄することや、十分に加熱調理する事が重要です。

カンピロバクターは家畜の腸にいる細菌です。生肉に触れた手やまな板などから、野菜やほかの食品にも菌が付着します。少量でも感染し、菌が体内に入ると2日から7日くらいで、発熱や腹痛、下痢、吐き気などの症状が現れます。

腸管出血性大腸菌は、主に牛の腸やレバーにいる細菌で、これも少量で感染します。菌が付いた食品を食べると、2日から7日くらいで発熱や激しい腹痛、水溶性下痢、血便、吐き気、嘔吐などの症状が現れます。特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は、重い症状になりやすく、合併症を起こして死亡する例もあります。

従って、生肉や加熱不足の肉料理を避けることが重要です。特にこれから機会の多い焼き肉やバーベキューなどの際には、しっかり火が通っているか気をつけて下さい。また、生肉に触れた手で他の食材にさわらない、調理したまな板、ふきん、包丁などの器具の洗浄や消毒、調理した食事は早めに食べるなどの注意が必要です。

これからますます暑くなります。食中毒に気をつけて元気にお過ごし下さい。

平成24年 夏号

仁寿苑だより

社会医療法人仁寿会

介護老人保健施設 仁寿苑



究極のエクササイズとは？

最近、テレビ番組や雑誌などには健康に関する情報があふれています。みなさまの健康に対する強い関心の表れなのでしょう。

これを読んでおられるみなさまはいかがでしょう？私は、仕事柄よく質問を受けます。「どんな運動をすれば健康になれるか？」「もっと効果的な運動はありませんか？」「健康に一番いい運動はなんですか？」などなど。

私は以前から、こう答えるようにしています。「毎日、真剣にラジオ体操をすることです。」ラジオ体操は誰もが知っている国民的な体操です。しかし、ラジオ体操を正しく行う事ができる方は少ないのではないのでしょうか。

ラジオ体操は、短い時間で全身運動ができ、体中の関節をしっかり動かせ、安全にできる体操です。テレビでも、インストラクターがラジオ体操を実演

しているのをよく見ます。一度、インストラクターと全く同じように体操してみてください。息が上がるほどのしっかりとした運動になることに間違いありません。

ひょっとしたら、みなさまの中には「今さら…」と思われる方がおられるかも。しかし、某インターネット通販の本のベストセラーにラジオ体操を推奨する本がランクインされているという事実があり、静かなブームがやってきているのかも知れません。

私も興味本位でその本を、購入してみました。その中にはラジオ体操の効能として「代謝がよくなり脂肪が燃える、美脚・小尻になる、二の腕が引き締まる、バストアップする、姿勢が良くなる。」と説明されています。どうです？ラジオ体操を始めたくありませんか？

仁寿苑の相談窓口が変わります

7月より、仁寿苑の相談業務担当者が代わります。ご迷惑をおかけすることもあります。精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。

■通所リハビリテーション

■介護老人保健施設・短期入所療養介護



武田茂幸
(介護福祉士)

通所リハビリテーションの相談業務を行います。



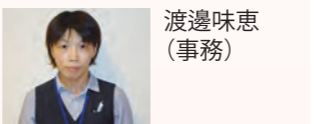
城納清恵
(施設課課長・看護師)

入所の調整、入所の面接や入所中の相談業務を行います。



坂本直柔
(相談員)

入所の調整、入所の面接や入所中の相談業務を行います。



渡邊味恵
(事務)

短期入所の調整、当苑の請求業務を行います。

広報誌に関するお問い合わせ

通所リハビリテーション
介護老人保健施設・短期入所療養介護

0855-72-3111
0855-72-3250

担当：武田茂幸
担当：福富隆介

※写真の掲載は本人さま、ご家族さまより承諾を得ております。

// 施設課NEWS

行事報告 ～香木の森へ遠足に行ってきました～

仁寿苑の春の行事として、邑南町の「香木の森」に遠足に出かけました。

参加した利用者の皆さまは、緑深い山々のなかで、咲き誇るバラなど様々な花を鑑賞したり、アイスクリームを食べたりと楽しい時間を過ごして頂きました。

利用者さまからは、「外の空気を吸って気分転換できた」「また来たい」と、大変喜んで頂くことができました。



調理活動の報告と行事のお知らせ



仁寿苑では、毎月調理活動を行っており、今回は「お好み焼き」を作りました。野菜を刻み、生地を混ぜ、焼きから盛り付けるまでの作業を利用者のみなさまで協力しあいながら、調理を行いました。和気あいあいとした雰囲気の中、真剣な表情で取り組んでおられ、おいしいお好み焼きが完成！！利用者みなさまも「おいしい、おいしい」と言われ、大変喜んでおられました。

その他にも調理活動以外に、誕生日会や各種行事を計画しております。また年2回、通所リハビリと施設課で合同のイベントも計画しております。今年は、7月22日（日）の納涼祭と、11月23日（金）の仁寿苑祭を企画準備中です。ご家族さまも参加できる行事ですので、みなさまお誘いあわせてご来苑ください。お待ちしております。

// 通所課NEWS

たくさん買いました

5月の第2週～第3週（各週3日間）川本町の因原へ苑外リハビリを目的とした買い物に出かけました。今回は、「ホームセンター・スーパー・道の駅」3コースを設定させていただきました。

道

のお店では、職員と一緒に事前に用意されたメモを見ながら商品を探したり、自分の好きなお菓子や食料品を品定めしたりと、その姿は真剣そのもの、とても輝いておられました。6日間で延べ76名の利用者さまに参加いただき、「良い企画だった、年数回は行ってほしい」「買い物でなくても外出の企画を」など多くの意見を参加したみなさまから頂きました。今回の苑外リハビリの成果と教訓、利用者みなさまのご意見を次回に活かしたいと思っております。

最後になりましたが、お世話になりました各商店のみなさま、ご協力ありがとうございました。



咲かせよう 大輪の菊

園芸活動として、今年は大輪の菊を育てることになりました。5月23日、菊作りを趣味とされておられます美郷町浜原の水谷義義さまから、挿し木の仕方、土の作り方、肥料のやり方など丁寧に指導して頂きました。

冗談も交えたお話に、利用者さまも職員も真剣に耳を傾け、楽しく作業を終えました。鉢の置き場所、水やり、肥料の管理、暑い夏を乗り切るのは大変ですが、秋に大輪の菊を咲かせる為にしっかり管理したいと思います。なお、今年も緑のカーテンにゴーヤ、朝顔、胡瓜を植えつけ、また畑にはさつま芋を植えつけ秋の収穫が楽しみです。

