

西東通信

令和5年
7月発行
発行者
介護予防
センター
厚別西東



食中毒を 予防する！

寄稿
札幌医科大学
保健医療学部看護学科
上田 泉 氏

高齢になると身体の抵抗力が弱くなって、持病をお持ちの方もいますので、少しの菌でも食中毒になります。症状が長引くと脱水症状が起きやすく、重篤化する恐れがありますので、まずは予防が肝心です。

食中毒の原因として比較的多く発生しているのが細菌性食中毒です。細菌は高温多湿を好むため夏に多く発生します。一方、冬に多く発生するのがウイルス性食中毒（主にノロウイルス）です。細菌は食品や自然環境のなかで増殖します。

予防の3原則

食中毒は、食べ物や飲み物と一緒に口から入った大量の食中毒菌や有害・有毒な物質によっておこります。主な症状は、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの胃腸症状です。食中毒予防の原則は、①菌をつけない（手洗い、ふたやラップで保管） ②菌をふやさない（食品を長時間室温に置かない、冷蔵庫に保管） ③菌を殺す（よく加熱する、調理器具は台所用漂白剤や熱湯で消毒）、この3つが重要です。

手を洗いましょう

こんな時にはしっかりと手洗いしましょう

- ・調理する前・盛り付けの前
- ・生の肉、魚、卵などや台ふきんにさわった後
- ・帰宅時
- ・トイレの後・おむつ処理の後

○細菌は一般的に熱に弱いので、加熱することで菌をやっつけることができます。加熱の際は中心部まで十分火をとおしましょう。

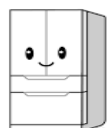


★日々の健康が基本中の基本！です。身体をよく動かしましょう！

細菌性食中毒予防のポイント！



●冷蔵庫に食品を詰め込みすぎると、十分冷えなくなってしまいます。冷蔵庫の中をまめに確認して、古くなった食品は捨てるなど、庫内を整理しましょう！



裏面に介護予防教室ご案内をしています ご覧ください！

こまめに
水分補給！



8・9月介護予防教室のお知らせ

厚別西東地区

参加無料／申込必要

参加を希望される方は、下記の連絡先に1週間前までにお申し込み願います。

申込者が定員に達した時点で締め切りとします。各講座、都度申込が必要です。また、講座により申込期限を過ぎても受付を継続している場合もございますのでご相談ください。

対象は、厚別西地区在住の概ね65歳以上の方です！「介護予防教室」は札幌市の事業です。申込の際に『氏名・ご住所・生年月日・電話番号』をお伝えください。

日時	内容	会場	定員	その他
8月1日(火) 10:00~11:00	オンラインを活用しよう！ スマホ講座	厚別西地区センター (厚別西 4-4-10-1)	8	講師：ドコモショップ厚別西店 ※どの携帯会社のスマホを使用 していても参加OK！
8月7日(月) 10:30~11:30	地域の情報 助け合いゲーム	小野幌会館 (厚別東 4-4-9-3)	25	講師：生活支援推進員 筆記用具
8月10日(木) 14:00~15:00	眠れていますか？ 高齢者の睡眠と薬	小野幌会館 (厚別東 4-4-9-3)	20	講師：ツルハ薬剤師 筆記用具
8月23日(水) 10:30~11:30	頻尿・尿もれ対策！ 骨盤底筋トレーニング！	厚別西地区センター (厚別西 4-4-10-1)	20	講師：花王グループ 動きやすい服装
8月28日(月) 10:30~11:30	膝痛予防！！	森林公園パークハウスマンシ ョン西四番街コミュニティホール (厚別北 3-5-1-2)	20	講師：ノビストレッチ 理学療法士 動きやすい服装・上靴
9月1日(金) 10:30~11:30	高齢者住宅のことを 知っておこう	小野幌会館 (厚別東 4-4-9-3)	25	講師：みんかい 筆記用具
9月4日(月) 14:00~15:00	痩せてきた方への 栄養講座	小野幌会館 (厚別東 4-4-9-3)	25	講師：北海道栄養士会 筆記用具
9月13日(水) 10:30~11:30	肩の調子を整える 握力アップ！	厚別西地区センター (厚別西 4-4-10-1)	20	講師：ノビストレッチ 理学療法士 動きやすい服装
9月15日(金) 13:30~15:00	ウォーキング講座 歩き方と靴選びを知ろう！	厚別西会館 (厚別西 2-3-8-31)	20	講師：理学療法士須川先生、 DEPO 厚別東店 動きやすい服装
9月21日(木) 10:30~11:30	みんな お腹シェイプ！	厚別西地区センター (厚別西 4-4-10-1)	20	講師：スポーツジムルネサ ン<講師のみオンライン>
9月29日(金) 13:30~14:30	予防に運動！脊柱管狭窄 症について知ろう	小野幌会館 (厚別東 4-4-9-3)	25	講師：理学療法士須川先生 上靴・バスタオルかヨガマット

◆お申し込み・お問い合わせ先◆

介護予防センター厚別西東さいとう (札幌市委託事業)

住所：厚別区厚別町山本 750-6 栄和荘 4階 ☎896-5019

受付時間：月～金曜日の9時～17時30分 ※不在時は留守電になります。

氏名と電話番号をメッセージに残していただきますと折り返しご連絡いたします。

各教室、
水分を忘れずに
お持ちください!!



SAPP
RO