

平成 25 年 6 月 15 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

梅雨入りしたにもかかわらず夏の様な暑さが続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。おかげさまで6月をもちましてルーエハイムは開設15周年を迎えます。皆様には日頃よりご理解、ご協力を賜りましてありがとうございます。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。



## 特集 食中毒を予防しよう！

食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食物の中で増殖し、その食物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは自ら増殖しませんが、手や食べ物などを通じて体内に入ると、腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。



- ・細菌による食中毒・・・主に6月～8月の夏期に多発。腸管出血性大腸菌(O-157、O-111)やカンピロバクター、サルモネラ菌、ブドウ球菌などが原因となります。
- ・ウイルスによる食中毒・・・主に冬期に多発。代表的な物としてノロウイルスが上げられ、毒キノコやフグなどの「自然毒」、殺菌剤などの「化学物質」も原因となります。

### 食中毒予防の3原則

食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」



・つけない・・・手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因が食べ物に付かないように、調理の前後には必ず手を洗い、まな板や包丁などの調理器具も使用の都度、きれいに洗いましょう。



・増やさない・・・細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは出来るだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくり増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが重要です。



・やっつける・・・ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安心です。目安は中心部の温度が75℃以上で1分以上加熱する事です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具も、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。



## 平成25年度7月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室・調理や講話など管理栄養士による栄養教室・転倒、尿失禁予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

開催日：平成25年 7月5日(金) 体操  
12日(金) 太極拳  
19日(金) 頭の体操  
時間：午後 1時 30分 ~ 2時 30分  
場所：ルーエハイム 2階 相談室  
参加費：無料



募集対象者：概ね 65 歳以上の方、または介護予防に関心のある方

ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。 ご希望の方はお申し出ください。  
駐車場もあります。

お申し込み、お問い合わせ先	お電話にてお申し込みください
住所: 鈴鹿市長法寺町 763 番地	特別養護老人ホーム ルーエハイム
059 - 372 - 3811	担当: 安田・浅岡・大西

### 平成25年度 いきいき介護予防教室

開催日時：平成25年7月24日(水) 10:00 ~ 11:30

回想法を行います。懐かしい写真を見ながらその当時の事を思い出し、人生を振り返る事で五感が刺激され、脳を活性化する事が出来ます。思い出話に花を咲かせて、楽しい時間を過ごしましょう！

場所：合川公民館 参加費：無料

ただし、こちらは送迎を行っておりませんので、ご了承ください。

お申し込みは、公民館にお願い致します。

在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現 763 番地	電話番号	059 - 372 - 3811
来所・訪問相談	平日 8:45 ~ 17:30	電話相談 24時間受け付けております