



あんべらしゅ



令和元年6月号

サンフローラみやぎデイケアセンター

お知らせです



梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生する季節です。

「食中毒とは」

食品を長時間放置した場合に、食品から菌が増殖しそれを摂取して、下痢、嘔吐、腹痛、めまい等の症状がおきた状態のことを言います。菌は「温度」「栄養」「水分」が多いと増殖します。気温が高く湿度が高い梅雨時期や真夏は、まさに菌が繁殖できる条件を3つそろえているため食品が傷むのが大変早いのです。

「食中毒を予防するために」

食中毒を予防するポイントが3つあります。この3つをしっかり守ることで、食中毒になる確率がぐっと低くなります。しっかり守って夏を乗り越えましょう。

①つけない～料理をする前はしっかりと手を石鹸等で洗い、包丁、まな板などの調理器具をこまめに

洗い特にお肉を切ったまな板などはしっかり洗うことを意識し清潔にすることを心がけましょう。

②増やさない～食品についた菌が増えないように買ったものはすぐに冷蔵庫に入れる、すぐに料理することを心がけましょう。また、作った料理を残し、後日食べるのは食中毒になるリスクが高いのでその日作った料理はその日のうちに食べてください。



ジャガイモを収穫しました！！



今年の春より、デイケアの菜園で育ててきたジャガイモを5月30日についに収穫しました。どのジャガイモもしっかり育っており、バケツ3つが満杯になるくらい収穫でき、利用者様も「いっぱい取れたわ。」「こんげいらんね。」と満足そうにお話をされていました。



衣替えをお願いします！！

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いております。厚手の衣類を日中着用していると、熱中症にかかる危険性があります。気候と気温に合わせた衣類の調整をお願い致します。



※散髪ご希望の際は、担当ケアマネージャーにご連絡をお願い致します。

※6月のカットマンは
6月28日(水)、29日(木)に予定しております。

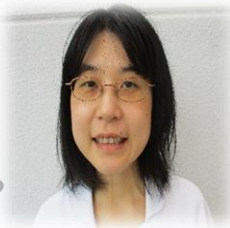




Rehabili Time

昨今、誤嚥性肺炎予防に関する様々な情報が流通しています。今回は、のどを鍛える体操として「嚥下おでこ体操」をご紹介します。

言語聴覚士の
茶木です。



嚥下おでこ体操

①額に手を当て、**頭と手をお互いに押し合う**。おへそをのぞきこむようにあごを引き、ゆっくりと5秒間数える。



あご持ち上げ体操

①下を向いてあごを引き、あごの下に両手の親指を当てる。

②あごは下方に向かって、指は上へ向かっ



簡単な体操ですので、是非、ご家族みんなで、食事前に行ってみて下さい!!

