

感染から考える！食中毒予防のポイント

担当：感染予防委員会

北海道も本州並みに、梅雨のような蒸し暑さが続く昨今です。このような時期は、食中毒がちまたを騒がせることになります。

札幌市保健所への届け出の中で7~9月に多い食中毒は黄色ブドウ球菌・カンピロバクターです。その他にも感染性が強いノロウイルスやO-157などがあります。

皆様と食中毒を予防して、暑い夏を乗り切りましょう！

食中毒予防の 三原則



①菌をつけない・持ち込まない

手洗いを行い、菌やウイルスを食品につけないようにしましょう

②菌を増やさない

食材を冷蔵庫などで保管・保存しましょう

③菌をなくす

食品には熱をしっかりと通しましょう

面会時に調理された食品をご持参されることもあると思いますが、上記のことに注意してお持ちください。また、1回で食べきれる量をご持参ください。

施設では9月の敬老会に手洗いチェッカーを用いて、普段の手洗いでどのくらいきれいになるのか、どんな手洗いが良いのかをご家族様と一緒に勉強していきたいと考えています。興味のある方は参加お待ちしております。



短期入所生活介護をご存知ですか？！



担当：生活ショートステイセンター

一般的にはショートステイと呼ばれているサービスです。在宅生活を続ける中で、
・介護者様が用事で不在になる時や、体調不良・疲労が溜まり休息機会を持ちたい時
・利用者様が1人で暮らしているが、家事を休んでゆっくりしたい時
などに利用者様に1泊から施設で泊まって頂き、必要な介護を行うサービスです。
※日数の上限については、少し複雑なのでご相談下さい

介護者様がお仕事をされているケースも増えており、これまで以上に上記の目的でショートステイの需要が高まってきているように感じます。

需要が高まっている割にショートステイ事業所の数は、デイサービス等と比べると圧倒的に少ないと感じています。その為、急用事が決まった時、緊急的にショートステイを探すものの受け入れをしてもらえない事業所があまり多くない現状があります。

ケアマネジャーをしていた頃は、緊急時の受け入れをしてもらえないショートステイは本当に神様のように思えました…。

相談員となり事業所側からの視点としては、初めてのご利用では利用者様の状況が分かっていない以上、より万全に安全の配慮をして受け入れなければなりません。夜間は最大18名を1人の職員が介護する状況もあるため、お部屋に空きがあっても安全面を考慮するとお断りしなくてはならない状況があります。



3月までケアマネジャー、
4月からショートステイ相談員
石黒真樹

利用時のコツとしては事前に1・2泊を利用しておくことをお勧めします。一度でもご利用されたことがある場合は利用者様の実際の状況が分かり、緊急時にも事業所側がスムーズな受け入れがしやすくなります。利用者様自身もショートステイに対する受け入れがしやすくなる傾向があるからです。

また、介護者様の介護負担軽減目的での利用についても同じです。疲れてから急な依頼をしてもショートステイの受け入れが難しい場合がありますので、疲れてしまう前の余裕のある時に、休息を取ることをケアマネジャーの経験からもお勧めします。

これからショートステイを利用することがあるかもなあ…と考えている方は、是非、ショートステイ相談員または、担当ケアマネジャーにお気軽にご相談下さい。

ホームページにも色々な情報・お知らせなど掲載しております。ご覧下さい！！

ホームページ：

[コミュニティホーム白石](#)

検索

メールアドレス：komisiro@keijinkai.or.jp

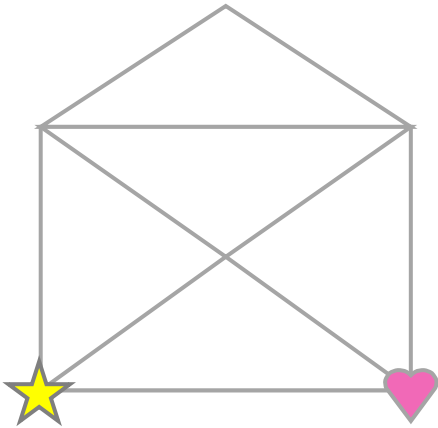
編集後記：前半戦を終えてリーグ2位につけている日ハム。応援にも熱が入り、テレビの前でも声を出して応援しています(A.W)



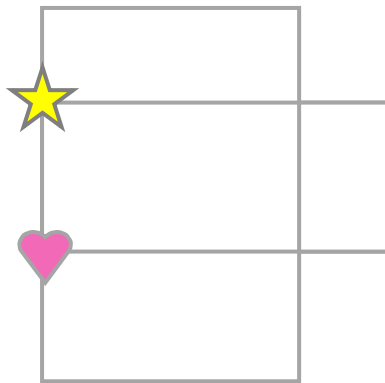
脳を鍛える大人のトレーニング問題

前回は連想ゲームを掲載しました。第二弾のテーマは一筆書きです。簡単そうに見えますが、実際にやってみるとなかなか難しいように思います。紙面をそのままなぞってみると考えやすいかもしれません。ぜひ挑戦してみてください!!

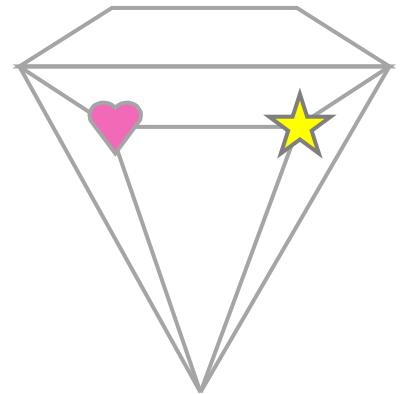
初級編



中級編



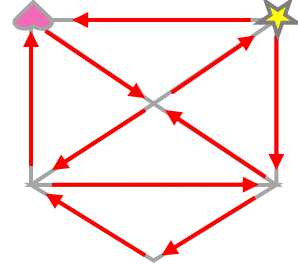
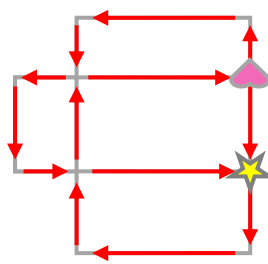
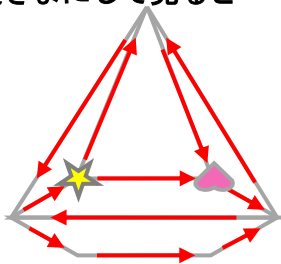
上級編



！ヒント！
星から始めてハートで終わります。
さあ、どうすると繋がられますか？

答えは一つだけではなく、今回掲載したものは一例です。頭を柔らかくして考えると他の答えもひらめきやすいかもしれません。また次回もお楽しみに！

答え ※逆さまにして見ると...



職員紹介リレー

グループホーム白石の郷



みなさんこんにちは、グループホームに勤務している高平隆代^{たかひらたかよ}です。以前はショートステイで勤務をしていました。これまではあまり料理をしていなかったのですが、勤務してから少しずつ覚えています。料理は苦手ですが、お菓子作りは好きでシフォンケーキやアップルパイ、ガトーショコラ等を作りました。今度はシュークリームに挑戦しようと思います。





高齢者のための食中毒予防【食事編】

担当：栄養課

これからの暑い季節に気を付けたいのが食中毒です。今回は食品の扱い方や食べる時の注意点などを紹介します。

①魚介類

夏の食中毒の原因は魚介類に菌がついていることが多いです。魚介類は十分に火を通して食べましょう。

体力が落ちている時は寿司や刺身を食べるのは避けましょう。

②肉・卵類

肉や加熱調理用と書いてあるものは必ず加熱して食べましょう。また、体力が落ちている時、卵は生で食べるのは控えましょう。

すき焼きや焼肉は生肉用と、食べる用に箸を分けると効果的です。

③宅配食やお弁当類

賞味期限や消費時間を確認し、早めに食べましょう。食べ残しは勿体ないと思うかも知れませんが、食中毒予防のためには思い切って捨てることも必要です。

もし、後から食べる場合は食品にラップをかけて冷蔵庫で保存します。食べる前には必ず加熱をしましょう。

④その他

この機会に冷蔵庫内の整理整頓もいでしょう。高齢になると味覚・嗅覚などが衰えがちですので、消費期限・賞味期限を参考に冷蔵庫内を整理します。

また、「要冷蔵」と表示のものは必ず冷蔵庫に入れましょう。

オススメ！夏バテ防止メニュー



スタミナ維持にはたんぱく質やビタミンが有効です。また、オクラや納豆、山芋やなめこ等のネバネバ食材を摂るとより効果的です。

今回オススメするのは山形だしです。作り方はめんつゆに鰹節を入れ、胡瓜や茄子、みょうがをみじん切りにして入れたものを数時間、冷蔵庫に置いて完成です。

次に山形だしを使ったメニューの紹介です。麺はそうめんやうどん、スパゲティに蕎麦など好きなものを用意します。具材は蒸し鶏や油揚げ、納豆、卵焼き、とろろ、トマト、胡瓜や茄子を入れましょう。

また、山形だしはご飯や冷奴にかけても相性があるので、ぜひお試しください。