

風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和2年5月

第38号

さわやかな風が吹き渡る季節となりました。皆様いかがお過ごしですか。4月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、管理栄養士による「今から注意！食中毒!!」を掲載しております。ご参考にしていただければ幸いです。

～イベント紹介～

4F入所フロア

4月17日(金)に誕生日会を行いました。新型コロナウイルスの感染防止目的で、今まで一つのフロアで行っていた誕生日会を、パーテーションで区切り二つのフロアに分かれて行いました。各フロア共に、4月に誕生日を迎えられた利用者様の紹介を行い『Happy Birthday To You』の歌を、利用者様皆様に歌いお祝いをしました。

今月は、輪投げゲームをしました。チューリップに、花や葉の部分に輪を掛けるように投げてくださいました。3分1セットで、3回行いました。1回目は、慣れないためか思うように引っ掛からず苦戦されていました。2回目以降からは、皆様により楽しんで頂けるよう『チューリップ』の歌を歌いながら、ゲームを行いました。利用者様からは「これ工夫してあるな」「楽しいわ」などの感想を頂きました。



最後に『北国の春』『リンゴの歌』に合わせて、普段行っている馴染みのある歌体操を行いました。少し額に汗も滲んでおられ、短い時間ではありましたが充実感があり、大変楽しまれていました。

通所リハビリテーション

4月のイベントは“カラオケ大会”を開催しました。まずは、司会者の掛け声で往年のアイドル、ザ・ピーナッツに扮した職員の登場です。「恋のバカンス」を熱唱しました。次は華やかな着物やドレスに着替えた女性利用者様や、ネクタイをしてビシッときめた男性利用者様がそれぞれの十八番を披露してくださいました。普段とは違った姿に拍手と歓声で迎えられ、歌ってくださる曲はどれも口ずさめる有名な「青い山脈」や「大阪ラブソティー」などで、打楽器で盛り上がりながら皆様で歌って楽しんでおられました。歌っていただいた利用者様は、歌唱後はホッとした表情になり、素敵な笑顔をされていました。今回歌われなかった方も「ああこの曲、知ってるわ」「懐かしいなあ」と、普段のレクとは違った雰囲気楽しんでいただくことができました。

最後はスペシャルゲストの登場です。ぱっちり化粧をし、華やかな衣装を身にまとった美川憲一さんが“さそり座の女”を熱唱し、利用者様は化粧をしている男性職員に爆笑しながらも手拍子で盛り上がりおられました。今月は新型コロナウイルスの感染防止対策で、同じ方向を向き間隔を空けてのカラオケ大会でしたが、温かな雰囲気の中大盛況で終わることができました。





今から注意！食中毒！！



腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか。
家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身！

食中毒とは？

有毒物質の含んだ飲食物を摂取したことによって起こる中毒。おう吐・腹痛・下痢などの症状があり、主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

これからの時期、気を付けたいのは…細菌性食中毒！

この食中毒は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。夏場（6月～8月）に多く発生しており菌の多くは室温（約20度）で活発に増え始め、人の体温ぐらいで最も増えやすくなります。また、多くの細菌は湿気を好むため、気温と湿度が高くなり始める梅雨時期から特に注意しましょう。

食中毒は予防できる！ 食中毒を防ぐ3つの原則

この3原則に注意して、食中毒を未然に防ぐことがとても重要です。

1. つけない

調理時に手や調理器具を十分に洗浄・消毒することで、手や調理器具、食材に食中毒菌がついてしまうことを防ぐ予防法です。清潔な環境を保ちましょう。

2. 増やさない

食中毒菌が潜んでいる場合でも、増やさない予防法です。食材は冷蔵や冷凍機能を利用し、低温環境で管理することで増殖を防ぎます。調理済の物にも放置すると菌は増えてしまうので、調理後や購入後の食品はできる限り早く食べましょう。

3. やっつける

加熱や冷却によって食中毒菌を死滅させる予防法です。熱湯を調理器具にかける、食べる前にしっかり加熱することで、菌をやっつけます。加熱されているものでも、調理後すぐに食べないものは冷蔵庫等の低温環境で保管するようにすることも大切です。

＊少しでも不安なものは思い切って処分することも大切です。（参考資料：厚生労働省 HP）

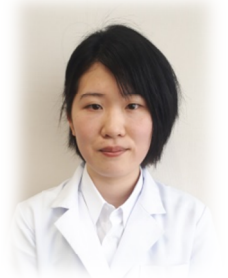


予防三原則に心がけ、これからの季節を乗り切りましょう！！

＊守っていてもかかることはあります。

体調がおかしいな？と思ったらお近くの診療所に相談しましょう！

管理栄養士 大住 菜穂



〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

Tel : 0744-26-2288

Fax : 0744-26-2277

入所 100 床（全床認知症専門棟） 通所リハビリテーション 40 名

