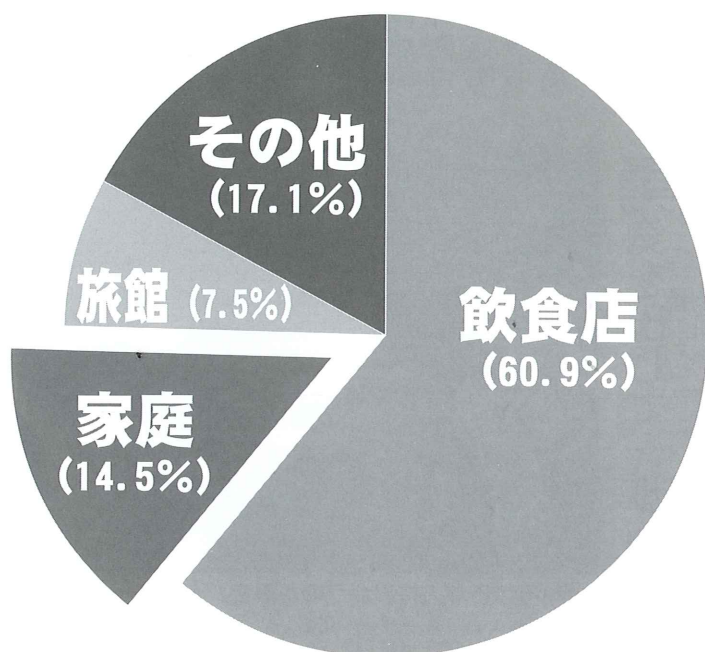




まちのふれあい健康相談室

健康福祉センターだより

日野町健康福祉センター
【山村開発センター内】
電話 72 - 1852



食中毒の原因施設別発生状況（平成 20 年食中毒統計より）

7月～9月ごろをピークに、細菌による食中毒が発生しやすくなります。細菌は、適度な「温度」「水分」「時間」があれば増殖します。家庭における食中毒は、飲食店の次に多く報告されています。家庭での食中毒予防に努めましょう。

食中毒から家庭を守りましょう

食中毒予防の3原則

清潔

手洗いは十分に・まな板やふきんも日光浴を・ゴキブリやネズミの駆除も忘れずに

迅速

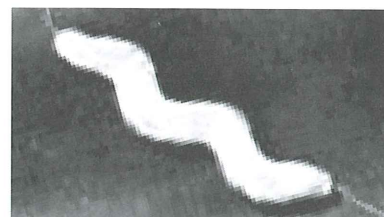
生鮮食品は常温に放置しない・購入後は手早く調理・調理後はなるべく早く食べる

温度管理

一般的な細菌が増殖する温度は 10 ～ 60℃。冷蔵庫における保存は、細菌の増殖を遅らせているに過ぎないので過信は禁物です。庫内温度を保つためにも、詰めすぎには気をつけましょう。加熱する場合は、中までしっかり熱を通しましょう。

★肉の調理には気をつけましょう★

近年発生件数が最も多いのは「カンピロバクター」で、平成 20 年の統計では細菌による食中毒のうち約 65% を占めています。多くの原因は、生または加熱不足の肉やレバーによるものです。中でも、鶏レバーやささみの刺身・鶏タタキなどの報告が増えています。鶏肉以外にも生や加熱不足の肉から感染することがあります。



カンピロバクター

1. 焼肉などの際には充分に加熱しましょう
2. 生肉と調理済みの肉を扱う調理器具（箸やまな板）はできるだけ使い分けましょう
3. 買い物の際、肉などは最後に購入し、できるだけ早く持ち帰って冷蔵庫に入れましょう
4. 常温に放置する時間はなるべく短くし、細菌の増殖を抑えましょう

夕涼み会のごあんない

～癒しと安らぎを皆さんと共に～

7月30日 (金) 午後7時～

場所：日野病院 正面玄関ホール
催し：日本舞踊、腹話術、ヨーヨー釣り、くじ引きなど
主催：日野病院イベント実施委員会



昨年の夕涼み会の様子

暑い夏の夜を日野病院で、地域の皆さんや患者の皆さんと、楽しく、涼しく過ごしませんか。お誘いあわせお越しく下さい。

当日は、無料でソフトクリームもあります
問合せ 日野病院 (電話 72 - 0351)

まちの介護予防だより 連載②
役場健康福祉課 (電話 72 - 0334)
地域包括支援センター (電話 72 - 1852)

カラダとココロの

介護予防

お口の健康を保ちましょう

しっかりと食べて、食事がおいしく食べられるのは、とても楽しいことです。

しかし、年齢とともに口腔（口からのどまでの空間）機能はどうしても低下してきます。筋力が衰え、唾液の分泌が減ってくると、口腔内に細菌が繁殖しやすくなり、気道感染や肺炎を招いてしまうこともあります。

口腔の状態は全身の健康に関係します。健康を保つためにも、口腔機能向上に取り組みましょう。

毎食後の歯磨き・うがいを

正しい歯の磨き方を学びましょう。歯を磨けないときは、うがいなどで食べ残しがないようにしましょう。

入れ歯は毎日はずしてお手入れしましょう

毎食後に入れ歯をはずし、専用のブラシなどでしっかりと磨きましょう。

時々舌もきれいに

時々、歯ブラシや舌清掃用ブラシなどで舌の手入れをしましょう。舌の清掃は、口臭予防にも効果的です。

定期的に歯科医の検診を受けましょう

定期的に歯科医の検診を受け、口の中の様子を確認して

もらいましょう。

しっかりとよくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、筋力が鍛えられ、嚙む機能・飲み込む機能が高まります。また、唾液がよく出るようになり、口腔がきれいになつたり、消化が助けられます。さらに、脳を刺激して認知症の予防にもなります。

町では、生活機能の低下が見られる人に対して、筋力向上、栄養改善、口腔機能向上の介護予防事業（ぽかぽか教室）を行っています。

何か気になることがありましたら、お気軽に町地域包括支援センター（電話 72-1852）までご相談ください。