

あおぞら

千秋病院デイケア

6月



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 火	6	7	8
9	10	11	12	13 火	14	15
16	17 火	18	19	20 土	21 火	22 土
23/30	24	25 火	26	27	28	29 火



毎月 火曜日の日は
イベント場で

午後の集団リハビリでは、リハビリスタッフの指導のもと、楽しみながら運動に取り組んでいます。

この体勢で
10秒キープ
太ももの筋肉に
効いてるよ～



しっかり
手を伸ばして
1・2 1・2



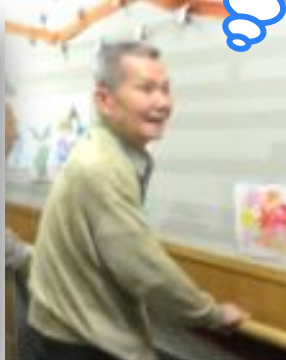
ゴム体操

しっかり伸ばして腕の運動

運動終了、
片付けま～す。

20回がんばる

立ち上り訓練



棒を使った体操



腕をねじり、肩の運動

木洩れびコンサート
& 家族会
6月20日(木)



こんな野菜が採れました。

昔はね、
私も野菜を
作ってたのよ。



テラスのプランターで野菜を作っています。

新入職員紹介

小鈴かおる



5月からお世話になります。
小鈴かおるです。
介護の仕事は初めてですが、笑顔と元気がとれます。
みなさんと楽しく過ごせるように精一杯がんばります。どうぞよろしくお願いします。

ご家庭でも食中毒を防ぎましょう！

(PDF添付Vol222 P118~119おまけ)

食中毒は一年中起こりますが、梅雨の時期から夏にかけて食べ物は傷みやすくなります。食べ物によって食中毒の予防方法は違うため、予防方法をご紹介します。ご家庭でも食中毒を防ぎましょう。

今季節は要注意！食中毒になりやすい食べ物（一部）

生卵や半熟卵は要注意！



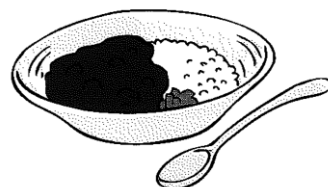
生卵、オムレツなど

生卵に触れた手や食器も洗剤や石けんで洗いましょう。卵はしっかり火を通してから食べるほうが安心です。生卵や半熟卵は、新鮮な卵を用い、調理したらすぐに食べましょう。

原因菌 サルモネラ菌

症状 腹痛、下痢、発熱、吐き気、頭痛など

一晩寝かせたカレーやみそ汁は危険！



カレー、みそ汁など

カレーやみそ汁を一晩寝かせるなど、常温で食べ物を放置すると菌が繁殖する危険性があります。料理は食べきり、残さないようにしましょう。

原因菌 ウェルシュ菌

症状 腹痛、下痢など

肉の生食は危険！



火の通っていない牛肉、豚肉、鶏肉など

牛肉、豚肉、鶏肉はしっかり火を通してから食べましょう。生肉に触れた手や食器も、洗剤や石けんなどで洗いましょう。

原因菌 腸管出血性大腸菌（O157、O111など）

症状 腹痛、下痢、血便など。重症だと死亡

直接食べ物に触れるときは注意！



おにぎり、サンドイッチなど

傷口や鼻の中には食中毒菌がいます。調理前や食べる前には手を洗いましょう。手に傷がある場合は、使い捨てのビニール手袋などを使いましょう。

原因菌 黄色ブドウ球菌

症状 腹痛、下痢、吐き気、おう吐など

食中毒になった時の対処法をご紹介します。

食中毒かな？と思ったら、すぐに受診するのが一番です。

市販薬で、おう吐や下痢を止めてしまうと、症状が長引くこともあります。

おう吐や下痢の症状が続くと体内から水分が多く出て、脱水することがあります。経口補水液やスポーツ飲料などを飲んで水分補給をしましょう。

周りの人が感染しないように手洗い・アルコール消毒をして、タオルを共有するのは避けましょう。

あなたにインタビュー 二村 和雄 様

今月の
壁画は
金魚です。



以前は農家をしており 田んぼや畑に行っていました。畑では、冬野菜、夏野菜をそれぞれ作り、形の悪い野菜は家で食べる事もありました。田んぼの作業は大変でしたが、実りの秋には、できた喜びもありました。数年前に腰を悪くして、農作業は引退しました。それからはデイケアにお世話になり3年になります。

デイケアでは、集団体操や自主トレーニングに取り組みがんでいます。午前中は、毎月絵を変更して貼っている壁画の貼り絵に取り組んでいます。今の目標は、「いつまでも元気に歩きたい。」と思っているので、これからもデイケアにお世話になり、リハビリや自主トレを頑張っていきたいと思っています。



利用者様の作品

