

医務室より

食中毒のお話

梅雨の時期から夏にかけては、細菌による食中毒に特に注意が必要な季節です。食中毒は1年中発生していますが、暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。特に、抵抗力の弱い子どもや妊婦、高齢者は気をつけなければなりません。

食中毒の症状(下痢・嘔吐・腹痛)と食中毒の種類

食中毒の症状と食中毒の種類について説明しています。細菌性食中毒では、食事のときに一緒に入ってきた細菌や細菌による毒素によって急性の中毒症状を引き起こす病気です。ほとんどの場合は加熱することで食中毒は避けることができますが、ボツリヌス菌の毒素のように少しの加熱でも壊れないこともあります。食中毒にならない為のポイントとしては、**清潔な環境で調理する事(食中毒をつけない)**、**75度1分以上の過熱(食中毒菌をこらす)**、**調理したものはすぐに食べる(食中毒菌を増やさない)**の3つのポイントが大切です。ここでは食中毒菌の種類別に症状・潜伏期間を紹介します。

食中毒の症状は、下痢、嘔吐、腹痛が多い

食中毒による症状は、**下痢、嘔吐、腹痛、発熱**の4症状が主症状になります。食中毒の原因物質によって下痢が激しかったり、嘔吐が激しかったりします。

食中毒の種類は症状(下痢・嘔吐)から推測が可能

食中毒を引き起こす原因物質によって症状が異なる事がわかっております。下痢や嘔吐などの症状から原因物質(細菌、ウイルス、化学物質など)がわかり、原因物質を特定する事で原因物質を摂取した時間や食品まで調べる事ができます。

食中毒になってしまった時(下痢・嘔吐)対処方法

多くの食中毒は、数日で症状が緩和されますが、患者さんの体力や原因物質によっては医師による診断と適切な治療が必要とする場合があります。特に、高齢者や乳幼児や小児は、食中毒菌(ウイルス)等の抵抗力も弱く悪化する場合があります。数日で症状が緩和しない場合や血便や意識障害がある場合には躊躇せず病院へ行くことをおすすめします。

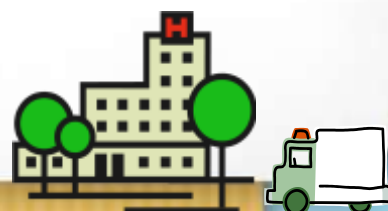
食中毒による下痢・嘔吐の食中毒主症状の処置について

細菌性食中毒では、下痢、嘔吐の症状がおおいです。この際に下痢止め薬などの使用は極力さけるようにしてください。体内に入った細菌が生成した毒素を排出しようとして下痢・嘔吐していますので、**下痢止め薬などを服用する事は逆効果**となります。下痢や嘔吐が続くと体内のミネラルと水分を喪失しますので**十分水分補給をするようにしてください。**この際にポカリスエット等のスポーツ飲料がおすすめですが、飲む際には常温状態にしてあるものが胃腸への負担もすくなくおすすめです。

食中毒症状(下痢・嘔吐)が改善されない場合は病院へ

食中毒症状が改善されない場合、症状が激しい場合には、早急に病院へ行くようにしましょう。以下の症状の場合は、特に注意が必要です。

- ①. 一日に10回以上、嘔吐・下痢症状がある場合。
- ②. 激しい下痢などの症状がある場合。
- ③. **血便など血液が混じっている場合。**
- ④. **呼吸が不安定、意識が朦朧としている場合。**



ふれあいの園便り

平成26年 5月号 社会福祉法人 城島福祉会

特別養護老人ホーム

(施設紹介)

特別養護老人ホームでは1年を通して行事を行ない楽しく過ごしていただける様な取り組みを行っています。また、日常生活に必要な動きを維持できるようにラジオ体操、リハビリ体操を一日に2回行っています。ご家族様の予定でお世話ができない、ご家族様が精神的に疲れてもう介護ができない時など一時的にお世話をさせていただく短期入所といったものもあります。見学だけでも構いません。まずはお電話にてお問い合わせください。

～今年の行事紹介～

- 1月 ほっけんぎょう
- 2月 節分、焼き芋会
- 3月 花見会
- 4月 花祭り
- 5月 バスハイク
- 6月 バーベキュー
- 7月 納涼祭
- 8月 花火大会
- 9月 敬老会
- 10月 バスハイク
- 11月 運動会
- 12月 クリスマス 忘年会 餅つき

節分です。鬼がやってきましたが、利用者さん方の気迫に完敗です。 →



餅つき会。自分たちでついた餅が一番おいしかった。つきたての餅を、醤油、きな粉、大根おろして頂きました。



花火大会です。とても暑い日でしたが、やっぱり花火は綺麗で季節感満載です。かき氷を食べながら、ゆっくりのんびり楽しみました。



←ロビーのインテリアを変更しました！すっきりして開放的な空間になりました。

利用者の方の重度化が進んでいる為トイレ個室を広くし、手すり等を増やし、使いやすくなりました。 →



ケアハウス

入居者募集中！

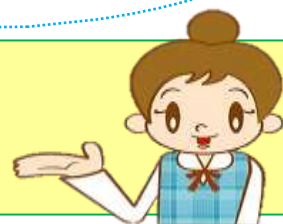


ケアハウスふれあい荘はワンルームの高齢者向け住宅です。
現在、1人部屋とご夫婦・兄弟・親子でも生活できる2人部屋の入居申し込みを
随時受け付けております。ケアハウスふれあい荘で快適な生活をしてみませんか？
入居に関しての見学、申し込みは気軽に問い合わせください。



近日モデルルーム OPEN予定！！

〒830-0224 福岡県久留米市城島町上青木165番地
TEL:0942-62-5115(代) 担当:田中、齋藤



6月から！

個別機能訓練が 始まります！！



ケアハウスでは6月より特定入居者を対象に
運動機能の維持、向上を図り、よりよい日常
生活を送って頂く為の機能訓練を実施予定で
す。担当の酒見（機能訓練指導員）を主と
し職員皆でサポートをしていきます！
様子は今後の広報誌に載せる予定ですのでお
楽しみに！

行事

2月



料理教室にて餃子・
だご汁を入居者の皆
さんと作りました。
上手くできました♪

3月

柳川にお雛飾り
さげもんを見に行
きました！！



4月

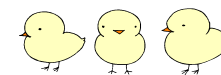
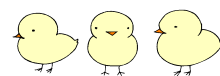


ふれあい喫茶を開きま
した！ケーキと飲み物
を選べ、皆さんにも好
評でした♪

4月からデイスervi
スより異動になりま
した酒見です！よろ
しくお願いします。



新しい仲間のご紹介



9名の新人職員が入社いたしました。よろしくお願いします。

特養介護員 江頭美来



利用者さんとの
コミュニケーションをとって
立派な介護員
になりたいで
す。

特養介護員 江島光希



利用者様との
関係を深める
ため、コミュニ
ケーションと技
術を覚えてい
きます。

特養介護員 松内 学



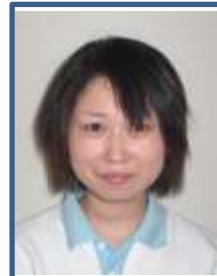
利用者さんとの
関係を深め
られるよう頑
張っていきたく
いです。

特養介護員 山川徳弦



まだ未熟です
がこれから
色々なことを
学び身につけ
ていきます。

特養介護員 梅崎由香



利用者様の声
に耳を傾けな
がら頑張りたい
とおもいま
す。

栄養士 柳原彩希



利用者の皆さん
に喜んでもら
える献立を一
生懸命考
えたいと思
います。

小規模介護員 古賀恵子



再び働か
せて頂くこと
になりました。
笑顔で頑
張ります。

特養理学療法士 小柳徳久



利用者様の
機能訓練に
力をそそぎ
たいと思
います。

デイ理学療法士 佐々木崇泰



皆さんに信
頼して頂ける
PTを目指し
て研鑽した
いと思
います。

登録ヘルパー募集中!!

資 格 ホームヘルパー2級以上・要普免
時 間 8時から20時の間で相談に応じます
待 遇 研修有 有休、その他手当あり

※ 給与・休日・その他の詳細はお電話ください

0942-62-5115 担当 佐藤



大きなやりがいを実
感できるお仕事で
す！！

平成26年2月から平成26年4月までの苦情受付について
特別養護老人ホーム 0件
ケアハウス 1件

お家で簡単レシピ！！

夏バテ予防

手軽に健康ジュース



モロヘイヤと豆腐のジュース

ビタミンB1が不足すると、からだの中に乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなります。**豆腐**や**大豆製品**を摂って上手に**ビタミンB1**を補給しましょう。また「**モロヘイヤ**」には**カリウム**が含まれているので利尿作用を促し、体内の熱を外に出すなど**体温調節**にも一役かいます！

＜材料＞ 2人分

モロヘイヤ 100g
木綿豆腐 200g
牛乳1カップ (200cc)
塩 1つまみ

＜作り方＞

- ①モロヘイヤは根元のかたい部分を切り落とし、ラップに包んで電子レンジで3～4分加熱します。加熱したら水で冷まし、水気を取りましょう。
- ②材料をすべてミキサーにかけて出来上がりです！



とまとセロリジュース

ぜひ、おためしください！

とまとには「**抗酸化作用**」と炎症を鎮める「**抗炎症作用**」があり胃腸の調子を整える効果もあります。また、**セロリ**には興奮やイライラを鎮め**血圧をコントロール**している**ホルモン**を調整し、正常に保つ働きがあります。

＜材料＞ 2人分

とまと 4個
セロリ 1/2本
ミネラルウォーター
または水 300cc

＜作り方＞

- ①セロリはすじを取り除き、5cm位に切ります。
 - ②とまとの表面に軽く切れ目を入れて、沸騰したお湯にくぐらせます。冷水につけ、皮をむいたら、ざく切りにします。
 - ④あとは材料をミキサーにかければ出来上がり！
- ※とまとは湯むきせず、そのままでも使えます。

暑い夏は冷たいものが欲しくなりますが、冷たい飲み物や食べ物ばかりをとっていると、**胃腸の働きを弱めてしまい夏バテの原因になる**ので気を付けましょう。また水分補給はこまめにすることで体内に吸収されやすくなります。一気飲みではなく「**ちょこちょこ飲み**」を心がけて夏バテ、脱水を予防しましょう！

デイサービス



皆でじゃがいもを植えましたよ～！！
収穫が楽しみじゃね～♪

園芸活動



ふれあいの園デイサービスセンターは、城島や三潞、大川市や大木町にお住まいの高齢者をご自宅から通い、入浴や食事などの介護サービスを提供することが主な目的である施設です。また、在宅生活に必要な身体の動きを維持するために適度な運動（機能訓練）を受けることもできます。

基本的なサービスはもちろんですが、デイサービスを利用するいちばんの醍醐味は『楽しむこと』です。スタッフや同年代の人と交流したり、みんなでゲームや歌・趣味活動を楽しんだり、季節の行事に参加したりなど様々なイベントも行っています。デイサービスに通い、楽しみながら心も身体も元気になってみませんか？

見学や体験利用は随時行っておりますので、気軽にお問い合わせください。
TEL：0942-62-5115
担当：江藤



料理教室



巻き寿司作りに挑戦！
自分で作ると味もまた格別ですな(^O^)



ご紹介



デイサービスのアイドル
カナリアくんの名前は…
『ピーちゃんに』決めました～！
みんな可愛がってね～♪

お花見



桜の下、みんなで気持ちよく散歩しましたね～❀

みづま館小規模多機能型居宅介護事業所

小規模多機能型居宅介護事業所とは

小規模多機能型居宅介護事業所についてどのようなサービスを行っているのか紹介いたします。小規模多機能居宅介護事業所では **住み慣れた家、地域で家族とともに生活を続け、通い・泊まり・訪問サービスを使い、家庭と同じような環境で馴染みの職員が日常生活上の援助を総合的に行います。**

通い

ご自宅への送迎、入浴、レクリエーション、体調管理などを行います。

ユニットバスでゆったりと入浴の時間を楽しんで頂いております

車椅子の方でも安心してご利用いただけます。

家庭的な雰囲気ですぐに安心して過ごせるような環境を整えております。

泊まり

個室でゆっくり休んで頂けるような環境を整えております。

なじみの関係で安心感を...
その人らしい暮らしを...

訪問

ご自宅に訪問に伺い安否確認や体調管理、掃除など行います。

♪ お花見 ♪

★七木地蔵参拝★

家庭的な雰囲気を大切にしながら皆様の支援を行っています。また、日々の生活や行事、レクリエーションを通して地域に根差した施設を目標としております。
今後も皆様楽しんで頂けるよう様々な行事を計画していきますので、よろしくお願い致します。

みづま館デイサービス

みづま館の理念

- ★安心・幸せ・笑顔
- ★家庭的な心地よい空間
- ★人権・尊厳・信頼関係

新緑が映え過ごしやすい季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今回みづま館デイサービスについて、地域の方にも知ってもらいたく、私達が利用者の方と過ごしている一日の内容を少しではございますがご紹介させていただきます。

まず、認知症の方を対象とするデイサービスです。少人数制で、ご家族とも十分にコミュニケーションをとりつつ、利用者の方の心に寄り添いながら、家庭的な雰囲気の中で過ごして頂いてます。私達が目標としているのは利用者の方・家族・地域とのつながりです。

デイサービスの一日

家庭菜園
早く大きくなーれ

おやつ作り
何が出来るかな？

食後の片付け
利用者の方はおてのもの
ひな祭り見学

みづま館の食事は
好評なんですよ

花見

デイサービスのおもな行事 (5月～7月の予定)

- 5月 バーベQ
- 6月 保育園との交流会
- 7月 第8回みづま館納涼祭

利用者の方のご自宅です。
奥様の手作りなんですよ