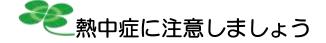
仲町おとしより相談センターだより



こんにちは!仲町おとしより相談センターです。

気温も上昇し、急な雷雨など天候が変わりやすい日が続きますね。

体調を崩さないように、規則正しい生活と栄養のバランスの取れた食事摂取を 心掛けて、暑い時期を元気で過ごしましょう。



熱中症は、**気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなり身体が慣れない時**に発症しやすいので、注意が必要です。

<高齢者の注意点>

のどが渇かなくても、水分補給(屋内でも熱中症になることがあります)。 室内に温度計を置き、部屋の温度をこまめに計る。

熱中症☆軽症・・・めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない

☆中等症・・頭痛、吐気、嘔吐、体がだるい(倦怠感)、虚脱感

☆重度・・・意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対し

返事がおかしい、まっすぐに歩けない、走れない

熱中症の症状があれば、すぐに涼しい場所へ移動し、体を冷やすこと、水分・ 塩分の補給が必要です。症状が改善しない場合や、水分を自力で摂取できない 場合は医療機関の受診が必要です。

(環境省:熱中症環境保健マニュアル参照)



☆食中毒を予防しましょう

☆食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない(清潔)」 「増やさない(迅速・冷却)」 「やっつける(加熱)」

<予防のポイント>

- ① 買い物は、肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②食べ物の保存は冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下が目安。
- ③料理を始める前にキッチンにゴミがあれば、まず捨てる。
- ④料理の前は、よく手洗いをする。
- ⑤包丁やまな板は、肉、魚を切った後は、洗剤と流水でよく洗い熱湯をかける。 (包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けるとさら に安全である。)
- ⑥凍結食品は、室温で解凍せず冷蔵庫や電子レンジを利用する。
- ⑦加熱して調理する食品は、食品の中心まで、十分加熱する。
- ⑧電子レンジはレンジ用容器を使い、熱が伝わりにくいものはよくかき混ぜる。
- ⑨調理前、調理後の食品は室温に長く放置しないようにする。
- ⑩ふきんの汚れがひどい時には、清潔なものと交換する。

(漂白剤に一晩漬け込むと消毒効果がある。)

(厚生労働省:食中毒に関する情報参照)



元気力向上教室のご案内

~元気力向上教室~

☆食生活コース ☆ホロの健康コース ☆運動コース ☆はつらつ教室 ☆会食サロン

☆対象者:65歳以上

- ①元気力(生活機能)チェックで元気力(生活機能)の低下が認められた方
- ②おとしより相談センターで実施している基本チェックリストで、元気力(生活機能)の低下が認められた方
- ③要支援・要介護認定非該当の方

☆元気力(生活機能)チェックとは・・・

平成24年度から、65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方に、おとしより保健福祉センターから、「元気力(生活機能)チェック」が郵送されます。4~7月誕生日の方は7月、8~11月誕生日の方は10月、12~3月誕生日の方は来年2月に郵送となります。

☆教室利用ご希望の方は・・・

担当地区のおとしより相談センターへご相談ください。

仲町おとしより相談センター 板橋区仲町 20-5 (仲町ふれあいセンター内) 電話:5917-5201 FAX:5917-5202