

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。



熱中症に注意しましょう

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。
(漂白剤に一晚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 ☆お口の健康コース ☆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