

デイケア ルームより

園芸療法

前回の家庭菜園では、ラディッシュを育成しておりましたが、4月中旬頃より新たに小松菜の育成を行っています。今後の育成が楽しみです。

ようやくデイケアが再開となりました。皆さんとまた楽しくリハビリをしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



植えた時の様子



育成から1ヶ月経過

特集 食中毒 手洗いについて

寒い季節も終わり、これから暖かくなり、ジメジメとした梅雨がやってきます。

食中毒の主な原因である細菌は、暖かく、湿気が多い梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。食中毒は飲食店等だけでなく、家庭の食事でも発生します。これからの季節は特に注意が必要です！

健康な人の手には微生物が常在していますが、食中毒を起こす病原微生物は存在しません。しかし、私たちは様々なものを手で触って生活しています。目に見える汚れが付いていなくても手は汚染されています。手に付いた食中毒菌が食品や体内に入らないように意識することが大切です。

厚生労働省では、**食中毒菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』**を食中毒予防の三原則として掲げています。

そこで、まずは食中毒予防のすべての基本である『食中毒菌をつけない』ようにするための手洗いについて紹介したいと思います。

～手洗い手順～



手を濡らした後石鹸で手のひらをこすります



手の甲を伸ばすようにこすります



指先、爪の間を手のひらでこすります



指の間を洗います



親指をねじって洗います

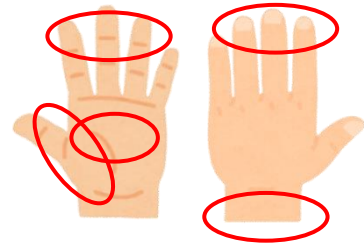


手首もしっかり洗います

爪は短く切り、時計や指輪ははずしておきましょう。手洗いが終わったら、きれいなタオル等で水気を拭き、アルコールで消毒すると効果的です。

～洗い残しが多い部分～

- | | |
|--------|-------------|
| 指先 | 手のひらのしわ |
| 手首 | 親指の付け根・ふくらみ |
| 爪と皮膚の間 | 甘皮の部分 |
- 心配な場合は、2度手洗いすると洗い残しが減ります。



～手洗いのタイミング～

- ・外出先からの帰宅時やトイレ後
- ・調理の前後
- ・調理中は肉・魚・卵を取り扱った後
- ・残った食品を扱う前
- ・調理後の食事に触る前
- ・食事前

加熱しなければならぬ食品を取り扱った場合は、使用の都度、きれいに洗い殺菌しましょう。加熱しないで食べるものを先に取り扱うのも一つの方法です。生の食品と調理後の食品をつかむ菜箸を分けたり、調理後の食品に加熱前の食品が入らないようにフタやラップをしたり、置き場所を分けると良いと思います。

食中毒は体調によって同じ菌でも反応する場合と、しない場合があります。特に子供やお年寄りなど抵抗力の弱い人、過労や睡眠不足等で体力が弱っている人は食中毒になりやすく、重症となる恐れがあります。適切な手洗いで細菌やウイルスを洗い流し、これからの梅雨・暑い夏を元気にむかえましょう！

(管理栄養士 I I)

編集後記

今後も人との距離に気を付けて過ごすよう心がけます。

(支援相談員 O)