

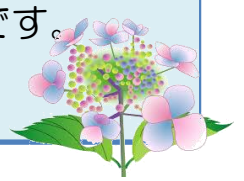


江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第126号
令和4年6月1日

梅雨時から夏にかけては、例年食中毒が特に発生しやすい時期です。
食中毒予防の基本を守り、この夏を元気で乗り切りましょう。



梅雨の時期は食中毒に注意！！

ジメジメとした日が続くこのシーズンは、食中毒菌の繁殖が活発になる時期です。

☆食中毒予防の原則☆

食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

原因ウイルスを「持ち込まない」「広げない」「つけない」「やっつける」

☆食中毒の予防方法☆

- ◆ 料理で使う食材は低温で保管する
- ◆ 食品の中心部までしっかりと加熱する
- ◆ まな板、包丁、ふきんなどは、熱湯や漂白剤で殺菌する
- ◆ 調理後の料理は早めに食べる、または低温で保管する



(全国健康保険協会資料より抜粋)

高齢者が熱中症になりやすいのは、どんな時？

(介護情報局ツクイより抜粋)

- 湿度が高い時：汗をかいても蒸発しにくい為、熱が下がりにくくなります。
- 季節の変わり目、急激に温度差が生じた時：体が熱さに慣れておらず、体温調節がしにくくなります。

- 寝不足の時：体温調節がにぶくなる為、注意が必要です。

高齢者の熱中症の予防法：1日に必要な水分を定期的に補給する。
部屋の温度や湿度の調節。

- ※ マスクをしていると口元が潤う為にのどの渴きを感じにくくなることや、意識的に水を飲むのが億劫になることで水分補給が少なくなります。のどの渴きを感じなくても水分を取るよう心がけましょう。



「地域のお茶の間」

6月24日（金）

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時

「ペン立て作り」

午後1時30分から3時迄 「歌など」



「男のいこい」

6月2日（木）

なごみの家 瑞江

9時30分から11時30分

将棋・囲碁・オセロ

麻雀



皆様のご来場をお待ちしております

江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川1-11-3（社会福祉法人 江東園となり）

介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

<連絡先>

代表 伊久美 明