本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第46号

令和2年7月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　８：30～17：15　土日祝日年末年始（12/29～1/3）除く　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井）

夏の過ごし方



～熱中症・食中毒予防～



熱中症は、毎年気温が高くなる７～８月に多く発症しています。特に高齢者は暑さや水分不足に関する感覚や、身体を調節する機能が低下してくるため、熱中症になりやすく、重症化しやすいと言われています。また、熱中症は室内や夜間でも発症する場合がありますので、ポイントに注意して夏を過ごしましょう。

熱中症予防のポイント

①水分をこまめに摂りましょう

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、のどの渇きを感じにくくなるので、のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂るようにしましょう。

※１日の水分摂取量 1,500ml 目安（コップ５～７杯）

マスクを着用している時は、庭作業やジョギングなどの運動を避け、周囲の人との距離（２メートル以上）を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩しましょう。

②室温や湿度に気を付けましょう

扇風機やエアコンを活用し、室温は 28℃以下、湿度は 50%～60%を目標に調節しましょう。温度計を置くなどして、適切な環境を保ちましょう。

◎熱中症かな？と思ったら…

めまい・頭痛・吐き気が見られた場合は、すぐに涼しい場所に移動し、水分や塩分を補給しましょう。症状が良くならない場合、早めに医療機関を受診しましょう。

食中毒予防は裏面へ→

食中毒予防について



夏場は細菌が原因になる食中毒が、多く発生しています。
適切な予防法を行い、食中毒を防ぎましょう。

夏場の食中毒予防のポイント

①つけない

手には様々な細菌が付着しています。食中毒の原因菌を食べ物につけないために、次のような時は必ず手を洗いましょう。

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ペットなど動物に触れた後
- 食卓につく前
- 残った食品を扱う前



②増やさない

細菌の多くは高温・多湿な環境で増殖が活発になりますが、１０℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス１５℃以下では増殖が停止します。

食べ物に付着した菌を増やさないために、肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵保存を過信せず早めに食べる事が大事です。

③やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅しますので、肉や魚、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱する事が大事です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌が付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤で良く洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。

★７月の予定★

日時	行事	会場
７／１７（金） 13：30～15：00	**地域ケア個別会議** 自立支援と重症化予防を視点として、高齢者の方への支援を関係者や専門家で検討します。	はにぽんプラザ ２階 活動室Ａ・Ｂ
７／２７（月） 13：30～15：30	**オレンジカフェはにぽん** 認知症の方やその家族、関係者など、誰でも気軽に立ち寄ることができます。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。	はにぽんプラザ ２階 活動室Ｄ・Ｅ
７／３１（金） 14：00～16：00	**認知症個別相談会** 認知症についての様々な相談に応じます。予約不要、相談無料です。お気軽にお越しください。	はにぽんプラザ ２階 社協事務所内