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57号

令和３年6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・三友）



熱中症を予防しましょう

熱中症患者の多くは、７～８月に多く発症しています。特に、高齢になると、暑さに対する体温の調節機能が低下したり、暑さを感じにくくなるため、室内や夜でも熱中症にかかりやすいと言われています。正しい知識で熱中症を予防しましょう。

1 こまめに水分をとりましょう！

食事以外でも、定期的に水分をとるようにしましょう。寝る前にもコップ１杯（約 200 ㎖）の水を飲むようにしましょう。



2 室内の温度に注意しましょう！

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。また、新型コロナウイルスの感染予防には、室内の換気が重要です。エアコンをつけていても、窓を開けたり扇風機を活用し、室内空気の換気を行いましょう。



3 涼しい服装で過ごしましょう！

木綿や麻などの自然素材や、吸汗・速乾素材を選び、体の熱を逃しましょう。外出時は、日傘や帽子で直射日光を避けましょう。



4 体調管理をしっかりと！

熱中症の発症には、体調が大きく影響します。日頃から十分に睡眠をとり、栄養バランスの良い食事をし、丈夫な体づくりを心がけましょう。



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。





食中毒を予防しよう！

食中毒は、菌やウイルスなどが原因で起こる、下痢やおう吐などの中毒症状のことです。家庭での食事でも発生することがあります。高齢者は免疫力が低下しがちなので、発症しやすく、症状が重くなりやすいので、特に注意が必要です。

☆食中毒予防の３原則☆

菌を付けない

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



菌を増やさない

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。



菌をやっつける



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。



花の名前　漢字クイズ

「雛罌粟」

ヒント：春から初夏にかけて花を咲かせます。フランスとポーランドの国花にもなっています。

花言葉「いたわり・思いやり」

★６月の予定★



日時・会場	行事
６／18（金） 13：30～15：00 はにぽんプラザ２階 活動室Ａ・Ｂ	**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職で検討します。
６／28（月） 13：30～15：30 はにぽんプラザ２階 活動室Ｄ・Ｅ	**オレンジカフェ・認知症個別相談会** 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。専門職が認知症についての個別相談にも応じます。

漢字クイズの答え：ひなげし