

愛心便り 5/6月号

新年度も愛心で安心

Vol.22

愛心訪問リハビリ TOPIX

気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えると言われています。今回は厚生労働省より発表されている、食中毒の予防について紹介させていただきます。

～食中毒を防ぐ3原則～

①つけない ⇒ 洗う！分ける！

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付け、口へ運ばないように調理や食事には**手洗い**しましょう。生の肉や魚を切ったまな板などの器具から、加熱せずに食べる野菜へ菌が付着しないよう、使用の都度洗いましょう。

②増やさない ⇒ 低温で保存！

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、-15℃以下では増殖が停止します。菌を増やさない為には、低温で保存することが重要です。肉や魚など生鮮食品やお総菜は、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても細菌はゆっくり増殖するので、冷蔵庫を過信せず**早めに食べる**ことが大事です。

③やっつける ⇒ 加熱処理！

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。肉や魚、野菜などは**75℃で1分以上**加熱することが目安です。調理器具にも細菌やウイルスは付着するので、洗剤でよく洗い熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

～ご挨拶～

理学療法士の浅野です。2018年7月から、愛心訪問看護ステーションでお世話になりました。この度、4月より湘南鎌倉総合病院に異動となりました。利用者様、ご家族様はじめ、地域の方々には大変お世話になりました。とても楽しく勉強させて頂き、あっという間の1年8か月でした。病院に戻った後も、リハビリに関わらせて頂く方が地域に戻った時に、よりよい生活が出来るためにサポートできる療法士でありたいと思っています。短い間でしたが、本当にありがとうございました。

理学療法士・作業療法士が
それぞれのお宅にお伺いして
支援します



訪問リハビリで在宅生活をサポート

一回のリハビリ時間：
介護保険利用の方：40分 または 60分
医療保険利用の方：30分以上60分未満

愛心訪問看護ステーション 空き状況

訪問看護・訪問リハビリ：要相談
空き状況は随時変動があります。
訪問看護・訪問リハビリの
ご依頼があれば右記までご連絡下さい。

【愛心訪問看護ステーション】

住所：〒247-0066
鎌倉市山崎 1202-1
電話：0467-45-0467
FAX：0467-45-8863
営業日：月～金（祝日含む）

（※訪問看護は土日にも営業しています。）

営業時間：8時半～17時
訪問エリア：鎌倉市、横浜市栄区一部

利用者様第一の丁寧な対応を心掛けています！
ご利用をご希望の方、ご相談などがありましたら、
御気軽にお問い合わせ下さい。