

すこやかTimes

2018

7
月号

すこやかパワリ八歴 5年6ヶ月 | 様

夢が叶いました！

I様は両股関節に人工関節置換術の手術をされた後、長年すこやか通所に通われています。現在、屋外独歩も可能ですが、持久性とスピードの低下から長時間の外出には杖が必要です。早く歩くことができず、友人との外出に気兼ねすると話されます。そんなI様はすこやか通所の友人であるG様と電車とバスを乗り継いで舞洲のユリ園に行き、ヘリコプターに乗る夢を叶えられました♪ 今後の新しい夢は佐渡島と指宿に旅行に行くことです。I様の思い出の写真が増えるよう、すこやかスタッフ一同楽しみにしながらサポートさせていただきます！😊



医療法人 アエバ会

すこやか生野

通所リハビリテーション事業所

TEL : 06-6717-8003 (直通)
TEL : 06-6717-8002 (代表)
FAX : 06-6717-8004 (通所)

無料見学体験会
随時実施中！

お気軽にお問い合わせ下さい

携帯から
簡単アクセス



アエバ会

検索





「煮込み料理」に要注意！！



火にかければ、食中毒にはならないの？

火にかけても『食中毒』になることがあります。ほとんどの菌が火にかけると死んでしましますが、中には『芽胞（がほう）』と言う卵みみたいな状態で生きている事があります。『芽胞』は加熱では死にません。また、加熱の温度が不十分だったり、菌は死んでも『毒素』だけが残って、『食中毒』になります。



加熱しても死なない食中毒菌ってどんなの？

有名な食中毒菌はウェルシュ菌です。「煮込み料理」、例えば「カレー」や「スープ」「シチュー」などの量を多く作るものに発症しやすい食中毒菌です。『芽胞』を作るので、加熱しても死滅しません。空気が嫌いな細菌の為、粘性の高い煮込み料理を寸胴鍋で作ると鍋底の酸素濃度が低くなり、ウェルシュ菌の好きな状態に！！酸素の少ない『鍋底』近くでは増殖します！！

どうすれば安全？

① しっかり手洗い・消毒を行い菌を持ち込まない。

ウェルシュ菌はめずらしい菌ではありません。ヒトの腸の中にも『常在菌』として存在しています。しっかり手洗い・消毒をすることで、調理工程で入ることが予防できます。

② 鍋ごと冷蔵庫に入れて冷却・保管しましょう。

「煮込み料理」が残ったら、素早く氷や水で鍋ごと冷やし『あら熱』をしっかりとってから冷蔵庫に入れましょう！！鍋ごと冷蔵庫に入らない場合は、保存容器に移し替えて冷蔵庫に入れましょう。

水分は生命の源

私たちの体は 60%の水分で作られています。高齢になると 50%程度になり、体内に保有できる水分量は減ってしまいます。

また、様々な要因が重なり水分を適切に補給することができなければ、脱水状態になってしまいます。脱水状態になってしまうと、意識がぼんやりしたり、発熱・循環機能に影響がみられ、体の不調があらわれはじめます。それにより、日常生活機能が低下したり、寝たきり、重度化要因にも直結してきます。毎日、こまめにしっかりと水分を摂ることが健康的な暮らしを営むうえでとても重要となります。水分をしっかり摂ることで、細胞が活性化され、身体の活動性、意識・覚醒状態が向上します。

「高齢者介護は水で始まり水で終わる」を肝に銘じましょう！

アエバ会グループのご案内

栄養科

効率的に栄養を摂りましょう

食欲がないときには・・・
食べやすい主食に偏らず、栄養価の高いおかずも一緒に食べることが大切です。食が細かい場合にはおなか一杯になる前にタンパク質を補える主菜から食べましょう。

