

ノロウイルスの感染予防

毎年11月から2月にかけての冬場はノロウイルスによる食中毒に注意が必要です。持病のある人や乳幼児、高齢者などは脱水症状を起こしたり、症状が重くなったりするケースもあるため十分に注意が必要です。

ノロウイルスによる感染を防ぐために

(1) 「手洗い」をしっかりと!

特に食事前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、流水で十分に流しましょう。指先や指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲など汚れの残りやすいところもしっかりと洗いましょう。※アルコール消毒は、風邪やインフルエンザなどの予防には効果的ですが、ノロウイルスにはあまり効果がないといわれていますのでご注意ください。

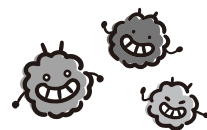
(2) 「人からの感染」を防ぐ!

家庭内や集団で生活している施設でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便や吐物からの二次感染や、飛沫感染を予防する必要があります。

(3) 「食品からの感染」を防ぐ!

加熱して食べる食材は中心部までしっかりと「加熱」をしましょう。85℃以上で1分以上の加熱が必要です。食材の中心部までしっかり火を通しましょう。調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔に!まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗いましょう。熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱消毒が有効です。

STOP 食中毒



シルバーフラット武岡台

いつまでも元気で!!

健康寿命

健康寿命とは『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間(※厚生労働省)』と言われており、日常的に介護などを必要とする事なく、自立した生活を送れている年数のことを表していることになります。

健康寿命を延ばすには

- 適度な運動 「1日トータル30分程度を目安に、ウォーキングなどで身体を動かす。」
- 食事 「過度な飲酒は避け、量や回数、栄養など、年齢に応じバランスよく。」
- 睡眠 「疲労回復やストレス解消になる。」

などの対策なども効果的であるといわれており、定期的に健康診断をうけ、健康な時から、生活習慣の見直しをしておくことが大切です。

その他に・・・

認知症予防やひきこもり・うつ予防、口腔内の健康を維持する事などにも注意し対策をとっておくことで、介護予防にもつながります!! 必要な方は、介護サービスも取り入れて、参加や活動を行う事で、いつまでもお元気にお過ごしいただけます。

武岡台デイサービスのご利用では、温泉に入っているような活動や運動を行い、顔馴染みの方との交流を続けて、日々を健やかで心豊かに過ごして頂くことを願っています。

武岡台デイサービス



K O K I E N D A Y O R I

高喜苑便り

編集・発行 済生会鹿児島地域福祉センター／武岡5丁目51-10
電話 099-284-8250 (代表) URL <http://www.saiseikai-kg.jp/>

2023
12
Dec
第140号



体調管理で年末年始を 快適に過ごしましょう!



年末年始はクリスマスやお正月などの催し事が続き、楽しいひと時です。しかし、食生活も乱れがちになり生活リズムが崩れやすく、体を動かす機会も減るため体重が増加しがちな時期でもあります。

また、おせち料理は日持ちがするように砂糖や食塩をたくさん使っている料理が多いため、食べ過ぎには注意が必要です。

食生活のポイント

① 1日3食のリズムを崩さない

ゆっくりよく噛んで「主食」・「主菜」・「副菜」の揃った食事を摂りましょう。すぐ手の届くところにお菓子などを置かないようにしましょう。

② 野菜を意識的に食べる

豪華な料理が並び野菜料理が少なくなりがちとなるため、意識的に食べるようにしましょう。

③ お酒は適量を

目安量はビール(500ml)、日本酒(1合)、ワイン(グラス2杯)、焼酎(100ml)のうちどれか1種類です。

④ 適度な運動を

無理をしない程度にストレッチやウォーキングなど、自分の体力に合った運動を行いましょう。

⑤ 毎日体重計に乗る

1日1回体重を測りましょう。

今年も残りわずかとなりましたが、体調を崩さず健康に新年を迎える事が出来るよう日々の食生活にも気を配ってみてはいかがでしょうか。

12月 行事予定表

済生会鹿児島鹿児島地域福祉センター

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
 ※ 移動販売（杜、ケアハウス）					1 武デイ: リングとフック 武デイ: クリスマス壁画 杜: クリスマス飾りつけ	2 武デイ: バランスゲーム 武デイ: クリスマス壁画 ケアハウス: 手芸クラブ 杜: もりもりクラブ GHアイランド: 誕生会
3 武デイ: ボールすくい 武デイ: クリスマス壁画	4 武デイ: ポッチャ 武デイ: ポインセチア ☆パンの移動販売	5 武デイ: キャップスライダー 武デイ: ポインセチア ☆セブンイレブン移動販売	6 武デイ: バッティング 武デイ: カード作り ケアハウス: ケアハウス喫茶 ☆笑味ちゃん号移動販売	7 武デイ: コップ落とし 武デイ: なぞなぞ	8 武デイ: ボール脱出ゲーム 武デイ: なぞなぞ ケアハウス: カラオケクラブ 杜: カラオケ喫茶	9 武デイ: クリスマスカーリング 武デイ: スノードーム ケアハウス: 映画クラブ 杜: もりもりクラブ
10 武デイ: ボール落とし 武デイ: スノードーム	11 武デイ: リングとフック 武デイ: ミニサンタ ☆パンの移動販売	12 武デイ: バランスゲーム 武デイ: ミニサンタ ☆セブンイレブン移動販売	13 武デイ: ボールすくい 武デイ: ミニリース ☆笑味ちゃん号移動販売	14 武デイ: ポッチャ 武デイ: ミニリース	15 武デイ: キャップスライダー 武デイ: ミニクリスマスツリー	16 武デイ: バッティング 武デイ: ミニクリスマスツリー ケアハウス: 手芸クラブ 杜: もりもりクラブ
17 武デイ: コップ落とし 武デイ: 干支の壁画	18 武デイ: ボール脱出ゲーム 武デイ: 干支の壁画 ☆パンの移動販売	19 武デイ: クリスマスカーリング 武デイ: 干支の壁画 ケアハウス: 正月飾り ☆セブンイレブン移動販売	20 武デイ: ボール落とし 武デイ: 干支の壁画 ケアハウス: ケアハウス喫茶 ☆笑味ちゃん号移動販売	21 武デイ: リングとフック 武デイ: カレンダー ケアハウス: 誕生会・クリスマス会 杜: カラオケ喫茶	22 武デイ: バランスゲーム 武デイ: カレンダー ケアハウス: カラオケクラブ 杜: 誕生会・クリスマス会	23 武デイ: ボールすくい 武デイ: カレンダー ケアハウス: 映画クラブ 杜: もりもりクラブ
24 武デイ: ポッチャ 武デイ: カード作り	25 武デイ: キャップスライダー 武デイ: 正月飾り① ☆パンの移動販売	26 武デイ: バッティング 武デイ: 正月飾り① ☆セブンイレブン移動販売	27 武デイ: コップ落とし 武デイ: ミニしめ縄 ☆笑味ちゃん号移動販売	28 武デイ: ボール脱出ゲーム 武デイ: ミニしめ縄 ケアハウス: 餅つき 杜: お餅つき	29 武デイ: クリスマスカーリング 武デイ: 正月飾り②	30 武デイ: ボール落とし 武デイ: 正月飾り② 杜: もりもりクラブ
31 武デイ: 縁起物作り	☆ GHアイランド（グループホーム武岡アイランド） ☆ GH5 丁目（グループホーム武岡 5 丁目） ☆ 武デイ（武岡台デイサービスセンター） ☆ ケアハウス（シルバーフラット武岡台） ☆ 杜（なでしこの杜）					☆ 武岡台デイサービスセンター パワーハビリ・カラオケ・生活ハビリ等 レクリエーションを毎日、日替わりで行っています！ ☆ GH5 丁目 不定期で音楽療法を行っています！ ☆ 杜 毎週土曜日 ⇒ もりもりクラブ（集団リハ） 