

# 刈谷中央地域包括支援センター便り

令和4年

〒448-0024

刈谷市下重原町3-120

高齢者福祉センターひまわり内

電話 23-0280 FAX 25-2498

## 夏号



湿度や気温が高くなる時期です。食中毒に注意しましょう。



令和2年(1~12月)に発生した食中毒の発生原因は、約65%が細菌、約25%がウイルスでした。このため、主な原因である細菌やウイルスによる食中毒の防止対策をきちんとすることが重要です。

梅雨~夏(5~9月)は細菌性の食中毒に注意。

- サルモネラ菌
- カンピロバクター
- 腸炎ビブリオ
- 黄色ブドウ球菌
- 腸管出血性大腸菌(O157, O111など)



通年、寄生虫や化学物質による食中毒に注意。

- 寄生虫(魚介類に寄生するアニサキスなど)
- 化学物質(ヒスタミン、薬品など)

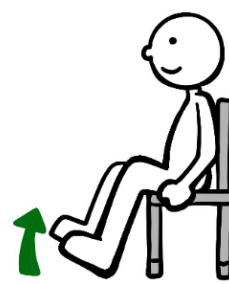
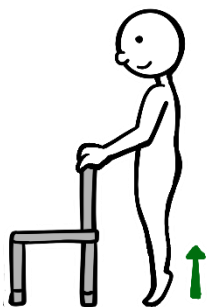
### 食中毒を予防するために

- ☑生の卵・肉・魚介類をさわったら、よく手を洗いましょう。
- ☑包丁やまな板を使う時は、生野菜などの過熱しない食品を先に切り、生の肉や魚介類は後で切りましょう。生の肉や魚介類を使った包丁やまな板と、調理済みの食品が触れないようにしましょう。
- ☑生の卵・肉・魚介類に使った調理器具は、使い終わったらすぐに洗いましょう。洗った後、熱湯をかけると消毒効果があります。
- ☑肉や魚介類などの汁が、生で食べるものや調理済みの食品にかからないようにしましょう。保存するときはほかの食品にかからないよう容器に入れてふたやラップをしましょう。
- ☑過熱が必要な食品は中心まで十分に加熱しましょう。

## 1日10回体操をして筋力低下を予防しましょ

踵落としは骨粗鬆症の予防にもなると言われています。

つま先の上げ下げはつまづき予防にもなると言われています。



まずはそれぞれ1日10回から始めてみましょう。

※立位が不安定な方は椅子に座った状態で実施ください。

【クイズの答え】20-2=36÷2

# 刈谷中央地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、安心した生活を続けられるよう支援する「身近な相談窓口」です。

## 窓口紹介

所在地：刈谷市下重原町3-120（高齢者福祉センター ひまわり内）

TEL：0566-23-0280

FAX：0566-25-2498

受付時間：月～金（祝・年末年始除く）8：30～17：15

## 事業内容

- ・ 介護保険に関する相談に応じます。
- ・ 高齢者のみなさんの権利をまもるための支援をします。
- ・ 高齢者のみなさんが住みやすいまちづくりをめざし、ネットワークづくりに取り組みます。
- ・ 介護保険以外にも高齢者のみなさんの生活に関するさまざまな相談にのっています。

## 相談方法

- ・ 電話 ・ FAX ・ 来訪 ・ 訪問等。
- ・ 相談内容および個人情報は厳守されます。安心してご相談ください。

## 【担 当 地 区】

小学校区	町名
きじょう 亀城小学校	司町・城町・寺横町・銀座・広小路・新栄町 豊田町・熊野町・逢妻町・八幡町・宝町
ころもうら 衣浦小学校	元町・港町・天王町・浜町・衣崎町・御幸町 松坂町・中川町・大正町・富士見町・中島町

## ひらめきクイズ

マッチを1本だけ動かして、正式な式にしてください。

