

マガネット いなほ便り

初夏号

No.6

「実るほど頭を垂れる稲穂かな」の諺のように、日々感謝し、慢心することなく謙虚な気持ちでサービスに努める思いから「いなほ便り」と命名しました。

そろそろ注意! 熱中症

熱中症は暑い夏に起こると思いがちですが、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生します。特に高齢の方は体温の調節機能が低下し、体に熱がこもりやすいので注意が必要です。

熱中症対策で重要なのは、脱水と体温

の上昇を抑えること。脱水を防ぐためには水分補給が大切なので、喉が渇いていなくても少量の水をこまめに飲んで水分をとりましょう。水分量を制限している方は、かかりつけ医に相談してください。

高温で湿気が多い日は室内でも熱中症の危険が高まります。温度や湿度を確認し、冷房や除湿機・扇風機を利用しましょう。就寝中に熱中症になることがあります。エアコンの設定を室温28度以下、湿度60%以下にしておくとお安心です。快適な環境で元気に過ごしましょう！



梅雨前から カビ対策

雨の季節はカビが気になります。カビは20℃～30℃の温度、70%以上の湿度、栄養源のホコリなど、条件が揃うと繁殖します。イヤですね。しかし梅雨に入る前に「家中に風を通す」。これがカビ予防につながります。

晴天続きでカラッと乾燥した時期に、窓を開けたり、換気扇を回したり、空気がこもりやすい押入れや靴箱の扉を開けるなど、風をしっかりと通して湿気を取り除いておきましょう。窓のない部屋は扇風機を使うと空気の流れが作れます。カビ対策は梅雨前から！風通しを意識した換気や掃除をこまめに行いましょう。



さらば 食中毒

食中毒は一年中発生しています。特に6月～8月は細菌による食中毒が増加します。食中毒を防ぐには、細菌を **付けない・増やさない・やっつける** の3原則が効果的です。

食中毒予防3原則

付けない 洗う・分ける

- 食事前、トイレ後は、しっかり手を洗う。
- 調理の際、生肉や魚を切った調理器具は使う度、洗剤で洗う。できれば殺菌。
- 焼肉等で、生肉をつかむ箸と食べる箸は分ける。



増やさない 低温保存

- 細菌の多くは10℃以下で増殖が遅くなるので、低温で保存。
- 生鮮食品やお惣菜は、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れる。



やっつける 加熱処理

- 細菌の多くは加熱によって死滅するので、しっかり火を通す。
- 肉料理は中心までよく加熱（中心部を75℃で1分以上加熱）。



その他、冷蔵庫に食品を詰め込まない、古くなった食品は思い切って捨てるなど、日頃から気をつけましょう！

気分転換に! 介護タクシー

あたたかくなってきたので、そろそろ出かけませんか。お墓参りや買い物、近くの観光名所にドライブもいいですね。まずは、お気軽にご連絡ください。



お知らせ ご利用者様のお支払いに、クレジットカードのご利用が可能になりました。

サービスご利用時間：月曜日から日曜日(年中無休)・24時間対応 お気軽にお問い合わせください。

●府中事務所(居宅介護支援事業所)(訪問介護事業所)

〒735-0023 広島県安芸郡府中町浜田本町 4-3

TEL: 082-510-1950 FAX: 082-510-1951

●東事務所(居宅介護支援事業所)(訪問介護事業所)

〒732-0022 広島市東区中山鏡ヶ丘 11-16-1

TEL: 082-258-1860 FAX: 082-280-1951

●西事務所(訪問介護事業所)

〒733-0822 広島市西区庚午中2丁目19-31

TEL: 082-567-5577 FAX: 082-275-5799

●介護タクシー

車いすのまま乗降可能、運転手(ヘルパー2級以上取得)がご利用者の乗降介助を行います。

インフォーマルサービスにも!



まずは各事務所へご連絡ください。

※移動支援は府中町の事業所で行っています。