

老健だより

NEWS FROM ROKEN

第46号



明るい笑顔、大事にしたいです。

CONTENTS

- P2 - 3 栄養科だより
「食中毒予防の3原則」
- P3 認知症ケアだより
「職員研修で利用者様によりよいケアを」
- P4 リハビリだより
「生活の中に楽しみを」

【発行】

公立八鹿病院 老人保健施設

施設長 富 勝治 平成30年8月発行
兵庫県養父市八鹿町下網場 413
TEL (079) 662-2355 FAX (079) 662-2388

食中毒予防の3原則

管理栄養士 西沢 由美

食中毒は家庭で発生することも珍しくありません。特に肉や魚には、食中毒の原因となる菌やウイルスがいることを前提として考え、その取り扱いに気を付けましょう。厚生労働省では、食中毒菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』を食中毒予防の3原則として掲げています。

つけない…洗う・分ける

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう。包丁やまな板など、肉や魚などを扱った調理器具は使用することにより洗剤で洗い、できるだけ殺菌するようにします。また、肉や魚の汁が他の食品に付着しないよう、保存や調理時に注意が必要です。

増やさない…低温で保存する

細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止します。肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後、すみやかに冷蔵庫に入れてください。また、庫内の温度上昇を防ぐため、冷蔵庫のドアを頻繁に開けることや食品の詰め込み過ぎはやめましょう。

やっつける…加熱・殺菌処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかりと加熱して食べましょう。また、肉や魚、卵などを扱った調理器具は洗って熱湯をかけるか台所用殺菌剤を使って殺菌しましょう。



食中毒対策に役立つ食材をご紹介します

生で魚介を食べるお寿司にはワサビやショウガ、寿司飯には酢が使われており、これらに含まれている成分には殺菌作用があります。伝統的な食べ物には、単に美味しいというだけでなく、安全性を考えた食べ合わせが経験的に伝えられています。

「アリシン」 にんにく・タマネギなどに

にんにくやタマネギ等に含まれている「アリシン」という成分には、殺菌作用や細菌の繁殖を抑える働きがあります。

「酢酸・クエン酸」 梅干しに

梅干しに含まれている成分は、「クエン酸」などの有機酸、また酢にも「酢酸」が多く含まれ、抗菌作用があります。

「カテキン・ポリフェノール」 お茶・ココアなど

お茶に含まれる苦味の成分「カテキン」は、黄色ブドウ球菌や腸炎ビブリオ菌に対して効果があるといわれています。また、「コ」アに含まれている「ポリフェノール」は、O-157やピロリ菌の増殖を防ぐといわれています。

その他にも、薬味であるショウガの辛み成分のジンゲロンとショウガオール、ワサビの辛み成分のアリルイソチオシアネートにも殺菌作用、防腐力があります。

腸内環境を整え免疫力アップで食中毒予防

食物繊維を多く含むキノコ類や豆類、海藻類のほか、乳酸菌が豊富なヨーグルトや納豆などで、腸内環境を整え免疫力を付けることも食中毒予防につながりますので、積極的に食べましょう。腸内細菌のバランスを保つことで、細菌やウイルスから体を守る免疫細胞の活動が高まります。また、豚肉などに含まれるビタミンB群は、免疫力や抵抗力アップをサポートしてくれます。暑い時期には、できるだけ生ものは食べない、そして抵抗力をつけるためにも、冷たいものを食べ過ぎたりしない、カラダを冷やさない、腸内環境を整えておくことなども大切なことです。

(注)内服薬と食べ合わせにより摂取を控えた方がよい食材もありますので主治医に相談しましょう。

暑い季節の食中毒対策にこの一品！

豚肉のさっくり揚げ薬味ソース

(1人前) 293kcal、塩分 1.0g

揚げた豚肉を大根の千切りとかいわれ菜にのせ、仕上げに生姜としその薬味ソースをかける一品です。しそは香りの成分に殺菌・防腐作用があり、生姜は辛味成分に強い殺菌作用があります。なお、豚肉には免疫力や抵抗力アップをサポートするビタミンB群が豊富に含まれています。



材料（2人分）

- 豚薄切り肉 150g
- 塩・こしょう 少々
- 片栗粉 適量
- 大根 5cm
- かいわれ菜 1/2 パック
- 揚げ油 適量 1

調味料

- 薬味ソース
- しょうが 1片
- 大葉（しそ） 6枚
- ねぎ 5cm
- 酢 大さじ 2
- 醤油 大さじ 1
- 砂糖・ごま油 各小さじ 2



<作り方>

- ①豚肉は塩・こしょうをふって下味をつけ、片栗粉をうすくまぶす。
- ②大根は千切りにし、冷水にはなしてパリッとさせる。
- ③かいわれ菜は根元を切り落とす。
- ④しょうが・大葉・ねぎはみじん切りにして、薬味ソースのほかの材料と合わせてよく混ぜる。
- ⑤揚げ油を 170℃に熱し、①の豚肉を入れて色よく揚げる。
- ⑥器に大根とかいわれ菜を盛り、⑤の豚肉をのせて薬味ソースをかける。

認知症ケア だより

職員研修で利用者様によりよいケアを

介護主任 佐藤 圭一

皆さん、こんにちは。いつも老健をご利用頂きありがとうございます。老健では、ご利用者様やご家族様により良いケアを提供できるように様々な職員研修の開催を行っています。研修を開催するに当たり、認知症ケア専門士も関わらせていただいています。全てを紹介できませんが、いくつかの研修の様子をご紹介します。



看護学生への講義の様子

> ICF の研修会

老健ではご利用者様一人ひとりに合った施設サービス計画書の立案を、施設ケアマネジャーが行っています。ご利用者様、ご家族様の自己決定を原則に、他職種が連携し自立と生活の質の向上を支えて行きます。居宅ケアマネジャーが作成した居宅サービス計画書を参考に、ご利用者様に寄り添った施設サービス計画書が立案できるよう、研修会で学びを深めます。

> 実習中の看護学生への講義の様子

看護学生への認知症ケアの実際について、認知症ケア上級専門士より説明を受けます。

> バリテーション研修会

認知症の方々とのコミュニケーション技術の1つを研修に参加した職員と一緒に伝達してもらいました。

今後も、研修での学びをご利用者様の笑顔に繋がれるように、職員全員で取り組んでいきます。



「レクリエーション」という言葉を聞くことがあると思います。レクリエーションは、様々な活動を通して、楽しい時間を過ごすと同時に身体的機能の維持・向上、脳の活性化や認知機能維持・改善につながります。また、コミュニケーションをはかることにより、趣味や生きがいを見つけるきっかけにもなります。

当施設においても、季節に応じた行事以外に日々の生活の中にレクリエーション活動を行っており、今回は入所利用者様へのレクリエーションを紹介します。

【集団レクリエーション】

1日30分程度、毎日内容を変えながら輪投げ・風船バレー・ボーリング・頭の体操・歌の会などを行っています。体や頭を使いながら、季節の話題を取り入れた活動を行うことで、多くの利用者が自然と交流ができ、楽しく参加されています。

また、少人数でのグループ活動として、習字・配膳の会・園芸活動・回想法なども行っています。季節によっては、散歩やドライブに行きます。

【個別レクリエーション】

一人一人の好みや身体の状態に合わせて塗り絵やちぎり絵を作成したり、漢字や計算ドリルを提供したりします。他にも居室での音楽鑑賞・書道・手芸・園芸・楽器演奏などの趣味的活動を実施し、日々の生活の中の余暇時間を少しでも楽しんでいただけるように取り組んでいます。

当施設では、その人らしい生活を過ごしてもらえるように集団や個別でのレクリエーションに加えて、想いに添った関わりを行い、日々の生活の中に楽しみを持ってもらえるお手伝いをさせていただきます。

