



6月 ふれあいだより

1日を通してあたたかい日が続き、半袖で過ごすことができるような夏の
天気近づいてきました。梅雨を間近に控え、湿度もだんだん高くなって
きていますので、体温調節や熱中症に気をつけてお過ごしください。

今月のまめ知識

夏場は特に注意！！ 食中毒に気を付けましょう

6月から9月にかけて（夏場）は、暑く、ジメジメした環境で細菌が繁殖しやすく体
の抵抗力も低下するため、食中毒になりやすい時期です。特に高齢者は、体力、抵抗力
が落ちているため、食中毒にかかると重症化しやすくなります。食中毒にならないよ
う、食品の扱いなどには十分注意しましょう。

～食中毒を防ぐために注意すること～

- 調理、食事の前には必ず手を洗う。
- 野菜や魚を一度水で洗う。
- 調理器具は、使うたびにきれいに洗う。
- 肉や魚、野菜は、しっかり加熱する。
- 料理は常温で長時間放置せず、できるだけ早めに食べる。
- 残った場合は冷蔵庫で保存する。

食中毒予防の 3原則



日常生活に知って得する情報を定期的にご紹介いたします♪



口腔体操は、
昼食前に10～15分
かけて行っています。
こめかみや唾液腺付近の
筋肉をほぐし、
口腔内をより嚥下しや
すい状態にしていきます。



◇口腔体操、 機能訓練特集◇



看護師による集団機能訓練を
4月より実施しています。
股関節、膝関節周囲の訓練を
中心に取り組んでいます。



山県市社協デイサービスセンターふれあい

〒501-2113

山県市高木933 ふれあいプラザ内

TEL:0581-23-2030

FAX:0581-23-2031