

健康だより

今年も暑い夏がやってまいりました。夏は、なんといっても熱中症予防が欠かせません。気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなどの環境下で体温調整機能に乱れが生じ、体内の水分やナトリウムのバランスが崩れ、様々な障害が起きることがあります。これを熱中症といいます。重症化すると生命も脅かす恐ろしい病気です。温度および湿度管理、水分補給、栄養補給に心掛けて

いきたいと思います。また、食中毒や脱水、夏風邪、冷房病など夏特有の症状に注意し、入居者の皆様が“夏バテ”をしないように“元気に乗り切る”ことができるように職員一丸となって予防対策に取り組んでいきたいと思います。



(看護師)

食物歳時記 ~食中毒について~

食中毒は1年を通して発生していますが高温多湿のこの時期は特に食中毒菌が増えやすく食中毒が多発する季節です。今回は「食中毒予防の三原則」をご紹介します。

- ①菌をつけない→・食品を取り扱う前に手を丁寧にしっかりと洗いましょう。
・肉・魚は容器やラップ、ビニール袋などに入れ、他の食品と区別して保存しましょう。
・まな板や包丁は肉・魚用と野菜用に分け、使った後は良く洗って乾燥させましょう。

- ②菌を増やさない→・生ものは食べる直前に冷蔵庫から出すようにしましょう。
・食品は早めに食べるようにし、保存する場合はすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。
・冷凍食品を解凍するときは冷蔵庫か電子レンジで解凍し、常温解凍は避けましょう。
- ③菌をやっつける→・調理器具は漂白剤や熱湯で定期的に消毒しましょう。
・加熱する料理は中心まで火が通っているか確認しましょう。食材を小さく切る、薄く切る、切り目を入れるなどの工夫をすると火が通りやすくなります。

(栄養士)

入・退所者紹介

(新しい仲間紹介)



そのだ ふみこ

園田 フミ子 さん

84歳 霧島市生まれ
6月から明星園で生活することになりました。よろしく願います。



すずき まさこ

鈴木 政子 さん

66歳 西都市生まれ
6月から明星園で生活することになりました。皆さん仲良くして下さい。

ながみね ひさこ

長峰 比佐子 さん

68歳 日向市生まれ
7月から明星園で生活することになりました。皆さん仲良くして下さい。

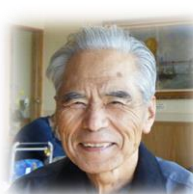
廣瀬恭子さん・蛭原宗利さん・立元イツ子さん ~たくさんの思い出をありがとう~



ひろせ きょうこ

廣瀬 恭子 さん

平成30年1月から明星園で生活されていた廣瀬恭子さんが5月4日にご逝去されました。体調を崩され入院されていました。少しずつ施設に慣れてきたところでした。寂しくなりますが皆さんの事をいつまでも見守ってくださいますね。



えびはら むねとし

蛭原 宗利 さん

平成21年9月1日に明星園に入られました。入居者の皆さんから『えびちゃん』と慕われていました。体調を崩され入院されていました。5月25日にご逝去されました。みなさんを見守って下さいね。



たつもと いつこ

立元 イツ子 さん

平成26年4月に明星園に入られました。いつも明るく元気で職員や家族を気遣う優しいお母さんでした。6月12日にご逝去されました。遠い国よりみなさんを見守って下さいね。