



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

### 温度・水分・栄養で大繁殖

梅雨時から夏にかけての時期は、食中毒が多発する季節です。細菌が育つには、①温度(20〜35℃前後) ②適度な水分 ③豊富な栄養が必要で、この三つが揃うと大繁殖します。

日本の夏は、温度・湿度ともに細菌類にとって最適な好条件。これからの季節は、食中毒にならないよう特に注意が必要です。

### 加熱しても安全ではない

食中毒菌の中には人体に有害な毒素を放出するものもあり、この毒素は一度発生してしまつと、再加熱しても無害にはなりません。また、熱で死滅しにくい芽胞(菌の種)を作つて生き延びる種類もあるので、熱を通した食品であっても早めに食べる必要があります。

### 冷蔵庫の中でも増える菌

冷蔵庫内に物が多いと、冷気が庫内で循環せず、十分に冷やせない部分が出来ることがあります。また、食中毒菌の中には4℃でも増殖できるものがあるので、冷蔵保存の過信は禁物です。

# 食中毒

冷蔵すれば大丈夫?

加熱し直せば安全??

### この季節は要注意! おもな食中毒菌



#### 黄色ブドウ球菌

人間の皮膚を始め、どこにもいる菌。調理する人の手や指に傷があると、傷口から食品に菌が付着します。



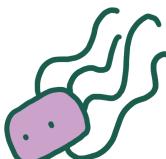
#### カンピロバクター

牛・豚・鶏の内臓に付着することがある菌。肉類は必ず中までしっかりと火を通すこと。



#### 病原性大腸菌

感染すると大腸の中で毒素を放出し、重篤な場合は死に至ることも。



#### サルモネラ菌

食肉や卵、ネズミなどから感染する菌。腸チフスはこの菌の仲間が原因です。



#### 腸炎ビブリオ

塩分を好み、魚介類に付着する菌。温度が高くなると短時間で大繁殖するので要注意!

### 食中毒を防ぐ3原則チェックリスト

#### ① つけない

- 帰宅後や食事前にはていねいに手を洗う
- まな板や包丁は野菜と肉・魚で使い分ける
- 材料と調理済食品が接触しないよう保存する

#### ② ふやさない

- 食品は室温に置かず、すぐに冷蔵庫に入れる
- 冷蔵庫に物を詰め込みすぎない
- 解凍は室温でせず、冷蔵庫か電子レンジを使う
- 冷蔵庫を過信せず、できるだけ早めに食べる

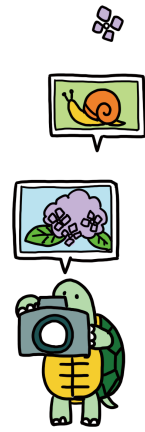
#### ③ やっつける

- 使った調理器具は洗剤ですっきり洗う
- 食品は中までしっかりと火を通す(中心部75℃)
- 熱湯や消毒用アルコールや塩素系漂白剤を使って殺菌する



# デジカメ散歩

しませんか？



花の季節です。ポケットに入る小さなデジタルカメラを持って外に出かけてみませんか？

昔ながらのフィルムを入れるカメラと比べると、驚くほど操作が簡単になっている上、きれいに撮れます。しかも、プリントしなくてもカメラに

付いている画面で写したものをその場ですぐ見ることができるので手間もいりません。

外を歩きながら、綺麗な花やかわいい動物、ふと目にした光景にカメラを向ける。きつといつもの散歩が何倍も楽しくなりますよ。

## デジカメ操作サポートします

カメラの使い方がわからない時は、ゆいまーるのパソコンヘルプまでご相談ください。基本的な操作からデータの保存・印刷までお手伝いします。

## 金環日食



▲茨木市内で観測された金環日食。所長がウキウキで撮りに行きました。

5月21日、日本各地で金環日食が観測されました。金環日食は太陽が月で隠れてリング状に見える現象。次に今回と同じ広い範囲で観測できるのは三百年後だとか。

冷蔵庫ほど不思議な家電製品はありませんね。家に届いて電源を入れると、入れ替えるまで何年も動きっぱなしで、普段は動いていることを全く意識しない。子供や旦那は家に帰るとまず冷蔵庫を開ける。風呂から上がった後も冷蔵庫を開ける。意味無く開ける。カップ入りのモズクをコーヒーゼリーと間違えて喜ぶことがある。アイスコーヒーと間違えて、めんつゆを飲む。氷が少なくなると不安になる。小さな

## 所長コラム オオブタ日記



冷蔵庫はあな蓄冷剤がいつぱい入っている。電池が冷やしてある。目薬も冷やしてある。パンツも冷やして怒られる。小袋の醤油や紅シウウガがたまっている。開けるのに勇氣がある密閉容器がある。乾燥した何かの干物みたいなものがある。そして奥の方はなんか怖い… ホントに冷蔵庫は家にあるワンダーラン

## あなたの趣味おしえて

あなたが楽しんでいる趣味を「はいさい」で紹介してみませんか？掲載を許可いただける方は事務所までお知らせください。



## 第六回

# 腰部脊柱管狭窄症



腰部脊柱管狭窄症とは、腰椎（ようついで）背骨の腰の部分）が変形し、中を通る神経管が圧迫されて痛みやしびれが出る病気です。前かがみの姿勢になると圧迫が軽くなって痛みが和らぐため、歩く途中で腰を曲げて休憩している人は、この病気の疑い有り。早期発見すれば症状を軽く抑える方法があります。

## ゆいまーる

ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

ゆいまーるケアセンター南茨木  
茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル101  
TEL 072-601-0696 FAX 072-601-0697

ゆいまーるケアセンター総持寺  
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木103  
TEL 072-601-0007 FAX 072-601-0875



デザインラボ ユイネット

- Web/Blog サイト作成
- 商品写真撮影 / 販促物のデザイン
- メニュー / 広告物などの作成
- 各種ポスターのデザインおよび印刷

<http://www.yuinet.co.jp/>



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。