

はぶよと通信

松山市地域包括支援センター垣生・余土

令和2年特別号 R2年7月発行



爽やかな初夏の候、水田に群れる白鷺の美しさに心は鎮まり、何時の季も自然の不思議さを感じます。新型コロナウイルスの影響で窮屈な思いをされているのではないかと思います。山川草木四季の変化を感じながら、皆様の笑顔にお会いする事を願いながら特別号を発刊させていただきます。一読していただければ幸いです。

{食中毒予防の三原則}

★細菌が原因となる食中毒は夏場(6~8月)に多く発生しています。

食中毒予防の三原則

食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

1. つけない=洗う!分ける!

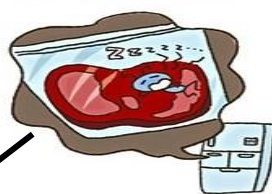
○次のようなときには、必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・オムツを交換したり、動物に触れたりした後
- ・食卓につく前

つけない



増やさない



やっつける



2. 増やさない=低温で保存する

○細菌の多くは、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。

- ・生鮮食品を購入したら、寄り道をしないで、まっすぐに家に帰りましょう。
- ・買い物から帰ったら、生鮮食品はすぐに冷蔵庫に入れましょう。

3. やっつける=加熱処理

○ほとんどの細菌やウイルスは過熱によって死滅します。(目安は、中心部分の温度が75℃で1分以上)

※おう吐や下痢の症状は、原因となる細菌やウイルスを体内から排除しようとする体の防御反応です。市販の下痢止めなどをむやみに服用しないで、早めに医師の診察を受けましょう。

「参考:厚生労働省 政府広報オンライン」

{令和 2 年度の熱中症予防行動}

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の 3 つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いは「3密(密集・密接・密閉)を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。そのような中での熱中症予防行動のポイントは以下になります。

1. 暑さを避けましょう

・エアコンの使用について

一般的な家庭用エアコンは、換気はしておりません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や扇風機によって換気を行う必要があります。

換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げる等の調整をしましょう。



2. 適宜マスクをはずしましょう

・マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避けましょう。

・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意！

マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



3. こまめに水分を補給しましょう

・マスクを着用している場合には、喉が渇いていなくても、こまめに水分補給を心がけましょう。

1日あたり1.2リットルを目安に。



4. 日頃から健康管理をしましょう

・体調が悪いと感じたときは、無理をせずに自宅で静養しましょう。

日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。

「参考:環境省厚生労働省 R2 年5月」

【新型コロナウイルス感染から身を守るのは！！】

現在このウイルスに対するワクチンも特效薬もありません。対応策として密閉空間、密集場所、密接場所を避ける事が最も有効です。感染は、主に、飛沫感染と接触感染ですが、接触感染の方がより感染リスクが高いので厳重な手洗いが有効です。それに自分自身との免疫力との戦いです。規則正しい生活とバランスの良い食事で免疫力を高めましょう。十分な睡眠、喫煙に留意する事も重要です。

日々 仲間とともに♪

「元気でやってるよ。」とうわさを聞き付け、訪問をさせていただきました。

新型コロナウイルス感染予防として、集まる回数を減らし、コーヒータイムも取りやめ、友人との距離を取りながら、おしゃべりも少なめで過ごされていらっしやいました。

私たちが一緒に公園の中をウォーキングをしたり、ラジオ体操、グランドゴルフ、パタンクなどをさせていただきました。空の下で活動する気持ち良さを改めて感じる事が出来ました♪♪♪。



新型コロナウイルス感染の出現で、「新しい生活様式」を余儀なくされております。お電話でご様子をお聞きさせていただきました。みなさまのお声が聴けて、元気を頂きました♪。



運動・・・「マスクをしてぼちぼち散歩をしている。」

「家で‘まつイチ体操’‘みんなの体操’を夫婦でしている」「毎朝近所の仲間と近くの公園でラジオ体操をしている。」「‘まつイチ体操’を一人でしている。」「ラジオ体操をしている。」「テレビ体操をしている。」「近くのスーパーでは近すぎで運動にならないので、少し遠くのスーパーに行っている。」「こんなにも自粛時間が長いとわれわれのような高齢者の体にはダメージが大きい」「身体の低下を感じている」

一人時間・・・「家でクロスワードをしている。」「新聞の地軸を書いている。」「家庭菜園をしている。」

「室内の整理整頓をしている。」「マスクを作った。」「ベランダでミニトマトを栽培している。」

交流・・・「グランドゴルフの仲間が手作りマスクを配ってくれた。」「テレビだけの情報になっている」

「サロンで集まれないので、電話をしている。」「お一人暮らしの方にお便りを配布している。」

体調管理・感染予防・・・「買い物は、短時間で済ますことができるように、あらかじめメモをしていく。」

「一人暮らしだけれど、3～4品は惣菜を用意するようにしている。」「牛乳・ヨーグルト・卵等たんぱく質を摂るようにしている」「三食きちんと手作りの食事を摂るようにしている」「季節の変わり目なので肌着、掛物などで調整して用心をしている」「手洗いをまめにしている」

豆知識「エッセンシャルワーカー」とは {新型コロナ新用語}

社会の機能を維持するために、欠かせない仕事に従事する人のこと。医療従事者、介護福祉士、スーパーの店員、配達員、交通やエネルギー産業の従事者など。(感染のリスクと闘いながら、誇りを持って命と暮らしを守るために、最前線に立ち仕事に向き合っている) ✨



松山市地域包括支援センター垣生・余土
〒790-0043 松山市保免西4丁目5-25
TEL 989-7600 FAX 971-6510

センター長より

コロナ禍で、ごあいさつも満足にできていませんが、この4月からセンター長をさせて頂いています。

当センターは開設2周年を迎えることができました。

職員一同これからももっともお付き合いを、そして皆様のお世話をさせて頂き、少しでも垣生・余土地域のお役に立てればと考えておりますので、何なりとお申し出頂きますようお願いいたします。