



# しのめライフ 5月号

「しのめライフ」は社会福祉法人 憲章会の最新ニュースを毎月10日に発行しております。

東雲の丘は地域の皆様に資源を開放致します。  
ご相談下さい。住み慣れた地域で安心して暮らせるライフワークを提案致します。



◆平成二十六年五月からデイサービスセンターで介護予防トレーニングマシンを導入します。

介護予防トレーニングマシン四つのポイント

- ① 押し引き訓 体幹強化、肩こり、円背の予防・改善  
(大胸筋・腸腰筋・腹直筋・上腕二頭筋・菱形筋)
- ② 立ち上がり訓 立ち座り動作の安定・改善  
(大殿筋・大腿二頭筋・大腿四頭筋)
- ③ 開け閉め訓 立位・歩行の安定、姿勢の改善  
(中殿筋・内転筋・腹直筋)
- ④ 膝上げ訓 歩行のつまづき、転倒予防 (腸腰筋)

※要介護者・予防介護者ももちろん。健康な高齢者も対象に実施致します。お気軽にご相談下さい。

◆平成二十六年五月から「障害者就労支援所「しのめアグリスペース」」の開設！

社会福祉法人憲章会は障害者雇用も責務だと考えています。平成二十六年五月に「障害者就労支援所「しのめアグリスペース」」と命名し農園を開きました。高齢者と共に楽しく穏やかに運営できればと考えています。

◆多彩な入居系施設の受け入れ！

○特養 ○住宅型有料老人ホーム ○サービス付き高齢者向け住宅 ○グループホームと多彩な入居系施設を運営しています。「何年待ち・・・何百名待ち・・・なんてことは言いません」

◆充実した、在宅生活のサポート！

デイサービス、ショートステイでは、年中無休、短い時間から長い時間まで臨機応変に対応出来ます。また、ウオーターベットによる血流アップ、トレーニングマシンによる筋力アップ等を理学療法士が丁寧に指導・取り組めます。



高齢者に関することは何でもお気軽にご相談下さい。

## 入居者の笑顔と職員の頑張りをご覧下さい

## 入居者の日常生活をスナップ写真にまとめてみました♪

**見てみて・・・この微笑みを**

5月1日は高橋文子さん91歳のお誕生日です。みなさんに囲まれ笑顔で「ありがとうございます」とお礼を言われています。東雲の丘では誕生日を大切にしています。生まれた日に、その方が望む誕生日を支援しています。

Q:(職員)「高橋さん！誕生日おめでとう。何か欲しいものある？」  
A:(高橋さん)「中国へ旅行したい♪」  
一同「・・・」「高橋さん・・・それはちょっと無理かも！」

●2014.5.1

**胃ろう増設になっても・・・**

嚥下困難の為、経口摂取が出来なく、胃部に管を通し栄養補給をしていた入居者様が職員観察のもと、経口摂取の訓練を開始しました。

自分で器を持ち食事を行う風景は、やはり良いものです。「大城ヨシさん♪今度は好きなお菓子を食われるようゆっくり時間を掛け、頑張ってください！」

●2014.5.7

**外国人介護福祉士候補者の激励会を開催**

平成22年度入国 インドネシアからの介護福祉士候補者の4名は3年間～4年間という期限の中、東雲の丘で就労と学習に取り組んできました。今年の国家試験結果を受け、彼らのそれぞれが新たにスタートを切る日が近づいて来たのです。東雲の丘を卒業し、本土の施設で更に経験を積んで行く者や今後も東雲の丘で継続し働く者、それぞれの候補者がスタートすることになりました。今回の彼らの新しいスタートを激励したく、理事長と統括本部長が企画し激励会を開いてくださいました。(外国人介護福祉士候補者)ではなく(介護福祉士)としてガンバレ！！

●2014.4.22

**ヘイ！いらっしゃい。寿司食いね♪**

本日の昼食は散らし寿司。散らし寿司を前にしツル子さんがとても嬉しそうなお表情。思わず写真を撮りました。お茶碗一杯によそわれしっかり全量食されています。

料理の好きなツル子さん。いつも職員の手伝いありがとうございます。

●2014.5.5

## 高齢者に関することは何でもお気軽にご相談下さい

- 特別養護老人ホーム 東雲の丘
  - 東雲の丘 グループホーム
  - 在宅型有料老人ホーム マチュピチュ
  - 東雲の丘 デイサービスセンター
  - 東雲の丘 ショートステイ
  - 東雲の丘 配食サービス事業
  - 居宅支援事業所 東雲の丘
  - しのめ小規模多機能型居宅支援事業所
  - サービス付き高齢者住宅ハナミズキ
  - しのめ介護相談センター(イオンタウン店)
- 定員『100名』“完全個室型”のユニットケアが特徴です  
定員『18名』“完全個室型”の認知症ケアが特徴です  
定員『20名』自立から要介護者までどなたでも入居ができる施設です  
年中無休で『通い中心に』在宅生活を支える事業です  
年中無休で必要に応じて『泊り』が出来る事業です  
管理栄養士の献立のもと朝・昼・夕と毎食配達が出来ます  
介護保険に関することを利用者の立場でケアプランを作成します  
『通い』を中心に『泊り』や『訪問』のサービスが受けられます  
定員『18名』60歳以上の虚弱な方から利用できます  
「相談して安心した♪」をモットーに分かり易く無料で行います

特別養護老人ホーム 東雲の丘 098-946-2051

もっと詳しく！料金のことや日々の出来事がわかります！  
<http://www.kenshoukai.or.jp/> または“東雲の丘”で検索！

〒901-1203 沖縄県南城市大里字大城1392番地

### 平成26年6月の主な行事

- 新規職員研修(6月4日～6日)3日間
- 園内研修(権利擁護・ユニットケア推進)2部構成(9・12・13・14)
- 父の日セレモニー(6月15日 日曜日)
- 介護記録システム ちょうじゅユーザ一会 (IN 東雲の丘) 6月26日(木)



# 食中毒・その予防と食事について



## 病気と健康について

## 病気と食事について

### 食中毒の基礎知識(食中毒とは)

#### ■ 食中毒とは

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や有毒・有害な物質が含まれる食品を食べることによって起こる健康被害のことを言います。

多くの場合、頭痛・発熱のほか嘔吐・腹痛・下痢等の胃腸炎症状を起こします。まれに腎臓障害や呼吸麻痺等を起こして死亡するケースもあります。

食中毒は原因物質によって、細菌性食中毒・ウイルス性食中毒・自然毒性食中毒・化学性食中毒・その他の食中毒分類されます。

現在、食中毒の大部分は細菌やウイルスを原因とするもので、食べ物の味・臭い・色は変化しません。なお、食中毒体力のない(抵抗力が弱い)乳幼児や高齢者において重症化する傾向があり、注意が必要です。

#### ■ 食中毒の分類

##### (1) 細菌性食中毒

感染型 : ・サルモネラ属菌 ・腸炎ビブリオ ・病原大腸菌 ・腸管出血性大腸菌O157 ・カンピロバクター  
毒素型 : ・黄色ブドウ球菌 ・ボツリヌス菌  
中間型 : ・ウエルシュ菌 ・セレウス菌

##### (2) ウイルス性食中毒

・ノロウイルス

##### (3) 自然毒食中毒

植物性 : ・毒きのこ ・植物毒 ・カビ毒  
動物性 : ・ふぐ毒等

##### (4) その他の食中毒

・化学性食中毒 ・アレルギー様食中毒

#### ■ 細菌性食中毒とは

##### (1) 細菌性食中毒の分類

食中毒菌または菌の作る毒素を食品とともに体内に取り入れ、食中毒が起こることです。細菌性食中毒は次の3つ型に分類されます。

- ・感染型 : 食品中で増殖した菌を食品とともに食べ、小腸内でさらに菌が増殖し中毒を起こすもの。
- ・毒素型 : 食品中に含まれる菌が増殖するときに毒素を作り、その食品を食べることによって、その毒素による中毒を起こすもの。
- ・中間型 : 食品中で増殖した菌が腸管内に定着して毒素を作り、その毒素によって下痢などの症状を起こすもの

##### (2) 食中毒菌の増え方

細菌性食中毒の大部分は食品中で菌が増えることによって食中毒が起こります。少量の菌量の場合は食中毒になる場合が多い(菌によっては少量で食中毒を起こすものもあります)です。

食中毒菌は早いものでは約10分に1度分裂して増えていきます。つまり、1個が2個、2個が4個、4個が8個、8個が16個という増え方です。

例) 食中毒菌の1つである腸炎ビブリオ100個が上の様に10分に1度分裂した場合、2時間で約40万個になります。

0分 ⇒ 100個 10分 ⇒ 200個 30分 ⇒ 800個 60分(1時間) ⇒ 6,400個 120分(2時間) ⇒ 409,600個

参考 : 腸炎ビブリオの発症菌量は10万個と言われています。なお、菌によっては10個程度で発症するものもあります。そのようなものは、食中毒予防の「3原則」である食中毒菌を「つけない・増やさない・殺菌する」の中の「つけ殺菌する」が重要になります。

##### (3) 食中毒菌の発育のための3要素

- ①温度 : おおむね10℃から60℃の間で増えますが、35℃前後で良く増えます。0℃以下でも菌は死んではいません。仮眠していますので、温度が上がると再び活動を開始します。
- ②水分 : 水分がない食品はありません。
- ③栄養 : 食品には栄養があります。

※ このとおり3つの要素の中でコントロールしやすいのは「温度」であることがわかります。したがって、冷蔵庫・冷凍加熱温度など温度管理が重要なのです。

##### (4) 食材と食中毒菌

生肉、生魚などの生鮮品には少なからず何らかの菌が付着していることが考えられます。その菌が食中毒菌であった場合、加熱不足・他の食材への二次汚染、常温放置による菌の増殖など、不適切な管理によって食中毒を引き起こす可能性があります。



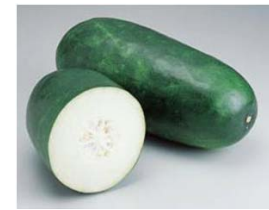
### 食中毒に効く殺菌作用のある食べ物

気温が高くなる夏に発生しやすい食中毒。一般的には、腸炎ビブリオやブドウ球菌、サルモネラ菌などが原因と言われています。そんな食中毒に効果的な殺菌作用のある食べ物を集めてみました。日頃から、殺菌作用のある食べ物を摂って予防していきましょう♪



【梅(梅干し)】

食中毒になった時、応急処置として効果的なのが梅。使用法は、梅肉エキスを5グラム服用し、30分後に5グラム、1時間後に5グラム、2時間おきに5グラムずつ飲んでいくと効果があります。



【冬瓜】

冬瓜の果肉をすりおろした汁を飲むと、カニや魚の中毒に効くそう。キノコの中毒には、少量を冬瓜に油を混ぜて食べると良いそうです。



【小豆】

食中毒の時は、胃の中のを吐き出すのが一番有効。そこで、小豆にはサポニンと呼ばれる吐き気をもよおす性質が含まれているので、水だけで煮たアズキを食べると効果的なんだそうです。



【しそ】

消毒作用があるしそ。しその香りのもとであるペリアルデヒドという成分が強い制菌効果をもたらす、防腐作用が非常に高いそうです。

※ その他の食材(体調に合った活用をして下さい。)

- 唐辛子 ..... 殺菌作用に効果があるとされているカプサイシンを含んでいます。
- 蜂蜜 ..... はちみつ成分として含まれるグルコン酸に殺菌消毒作用があるそう。
- 玉ねぎ ..... 特に、黄色ブドウ球菌(食中毒の一種)やジフテリア菌などの殺菌作用に効果アリ。殺菌作用以外にも、鎮痛・健胃の効果もありますよ。
- ネギ ..... 昔から薬用植物として栽培されてきたネギ。ネギに含まれている硫化アリルには殺菌作用や抗菌作用があります。
- お酢 ..... 科学的にも強い殺菌力があることが証明されているお酢。握り寿司やマヨネーズに使われていることから納得ですね。
- お塩 ..... 塩だって、殺菌効果アリ。殺菌作用以外にも、防腐効果もあるそうです。
- りんご ..... りんごに含まれるりんご酸は、殺菌効果があり、咳止め・むかつきに効果的。
- 生姜 ..... 生姜には、ジゲロンやショウガオールといった殺菌作用の強い物質が含まれています。
- にんにく ..... にんにくに含まれるアリシンという成分には、非常に強力な殺菌・抗菌作用があります。
- わさび ..... 古くから殺菌効果や抗菌効果があるといわれてきたわさび。食中毒やカビの予防 O-157、また腸炎ビブリオ、ブドウ球菌に対しても強力な殺菌効果アリです。
- ハーブ ..... ハーブの多くには、抗菌・殺菌作用があるんです。毎日、ハーブティーを飲んでみるのも良さそう♪
- ヨーグルト ..... ヨーグルトに含まれる乳酸菌には、殺菌作用があるのは有名ですね。同じ殺菌効果のあるハチミツを入れて食べれば、効果も2倍!?w
- れんこん ..... れんこんに含まれるタンニンというポリフェノールの一種が、殺菌作用や酸化作用があり、胃腸のトラブルに効果を発揮します。
- ブルーベリー ..... ブルーベリーに含まれるアントシアニンに、抗酸化作用があります。

**健康と食事は、切っても切れないほど深い関わりがあります。**  
**今一度、あなたの食生活を考えてみよう♪**