



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北ふくしま

令和3年6月1日 Vol.124

【発行】 南東北福島病院・リハビリ南東北福島
〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

食中毒に注意

夏の食中毒対策

感染制御室より

暑くはじめとした梅雨時から9月頃まで細菌性食中毒が多く発生する時期になります。細菌による食中毒の代表は、重症例が多いことでも知られているO157やカンピロバクターによるものです。食中毒を引き起こす細菌

は増殖しても、食べ物の匂いや見た目、味に変化がありません。食中毒を未然に防ぎ健康に過ごすために、この時期実行したいポイントをご紹介します。

潔も保ちましょう。

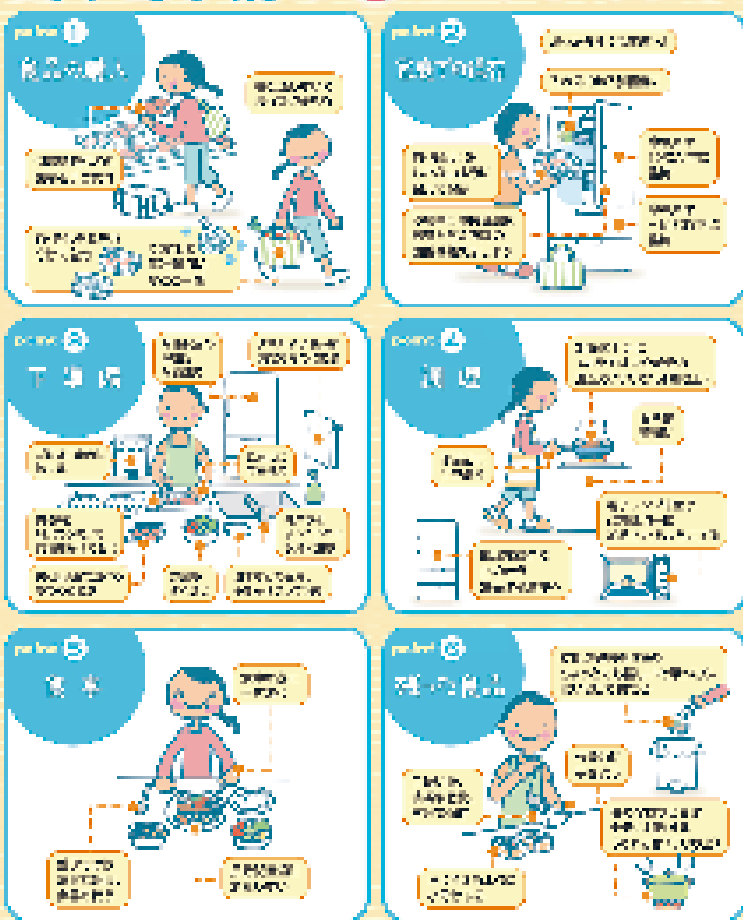
2. 増やさない

細菌は10℃以下、60℃以上で増殖しにくくなります。ただし細菌は低温で死滅せず増殖する種類もあるため長期の冷蔵庫保存は行わないよう注意し、消費期限を過ぎた食品は使用しないようにしましょう。

3. やっつける

特に肉類、卵、魚介類は中心部まで十分加熱しましょう。

家でできる食中毒予防の6つのポイント



食中毒予防の6つのポイント 「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

今月のなかみ

▼2面〓心配になつてきたお金の管理
▼3面〓お口の健康教室「歯と口の健康週間」、栄養ひとメモ「シン」、薬剤科だより
▼4面〓ゆきうさぎ通信、今月のレシピ「じゃが芋もち」



現在問題となっている新型コロナウイルス感染症では食品（生の野菜・果実・鮮魚介類等）を介して感染したという事例は報告されてはいません。しかしこれは常日頃から食品を扱う人の体調管理や手洗い（アルコール等による手指の消毒）咳エチケットなど食中毒予防のための衛生管理が行われていることが前提となります。

（感染制御室 看護師 白川 絢子）

心配になつてきたお金の管理…どうする？

医療相談科より

今は大丈夫だけど、今後も自分でお金の管理が出来るのか心配……。ひとり暮らし、どうしたらいいか迷うこと、心配や不安なことが増えてきた……。近年、高齢者や障がい者などを狙った犯罪が増えてきており、不安に思われている方も多いかと思われます。地域で安心して生活を送るための制度のひとつとして、「あんしんサポート（日常生活自立支援事業）」はご存知でしょうか。

あんしんサポートとは、認知症高齢者や障がいがある方を対象として、福祉サービスの利用や生活に必要なお金の出し入れ等をお手伝いする制度です。具体的には、
①福祉サービスの利用援助
福祉サービスに関する情報提供、利用開始や終了の手続き、利用料の支払い手続き、苦情解決制度利用の支援
②日常的金銭管理サービス
銀行などに行き日常生活に必要なお金の出し入れ、医療費や公共料金、家賃などの口座引き落としの手続き、日用品の代金を支払う手続き

③書類等の預かりサービス
通帳や印鑑などの大切な書類を預かり貸金庫などで保管

この3つが支援内容になっています。この制度は本人と契約を結んで利用するため、契約内容を理解出来ないほど判断能力が低下している場合や、福祉サービス以外の意思決定支援などが必要な場合は、より手厚く財産管理や意思決定支援が受けられる成年後見制度など、本人にふさわしい制度への利用や移行を検討するとになります。

このあんしんサポートは福島県社会福祉協議会が実施しており、お住まいの市町村の

社会福祉協議会が利用相談の窓口となっています。

当院の医療相談課では入院、外来の患者様やご家族様の様々な相談の窓口になっています。地域で安心して生活出来るよう、社会福祉士が心配や不安なことの解決するお手伝いを行っています。今回のあんしんサポートやそれ以外のことについてもお気軽にご相談ください。（中央棟1階・口腔外科となり024-593-6256）

（医療相談課 社会福祉士 後藤優介）



「不安にならないで！」

病気の発見に必要な放射線検査

放射線科より

現代の医療において、レントゲンなどの放射線検査は病気の正確な診断のために必要不可欠となつてきています。必要な検査とわかっていても、検査を受けることでかえってがんになってしまうのではないかと不安に思うかもしれません。発がんの確率としては、放射線検査等の医療被ばくによるものよりも、肥満や運動不足などの不摂生が原因でがんになる確率のほうがはるかに高いという研究結果が既に出ているため、過度に怖がる必要はありません。

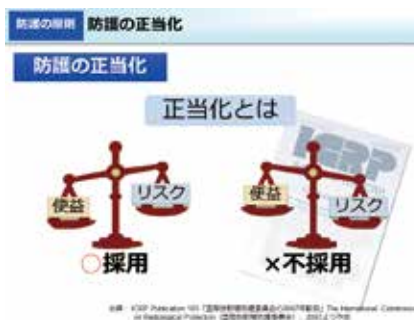
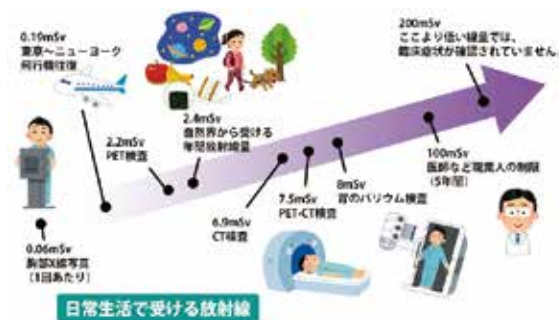
また、放射線検査は、被ばくのリスクよりも「検査によって病気を発見し正しい診断をする」というメリットの方が大きいと判断したときに実施されます。被ばくのリスクのみにとらわれて、放射線検査を受けずに病気の発見が遅れるほうがはるかに怖いことです。

当院では、みなさんにとって検査が必要かどうかを医師が適切に判断していますので安心して検査を受けてもらえ

ればと思っております。

検査について不安な事がありましたら放射線科スタッフに気軽にお声掛け下さい！

（放射線科 診療放射線技師 西郷 美加）



歯と口の健康週間

お口の健康教室

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、むし歯予防の日と言われています。また、6月4日～10日までの1週間は厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会・日本学校歯科医会が実施している歯と口の健康週間です。

歯と口の健康週間とは、「歯と口の健康に関する正しい知識や情報を習得し、歯の病気の予防や歯の健康を保つためのケアを習慣化しよう」とい

う運動週間です。

日常的なケアは勿論ですが、定期的に検診を受けて歯科疾患の早期発見と早期治療等を推奨、徹底し、歯の寿命を延ばすことで、健康維持増進に繋がることも目的としています。

以前は「歯の衛生週間」という名称でしたが、平成25年に「歯と口の健康習慣」と改名されました。

この週間には地域の自治体で様々なイベントも行われます。歯と口の健康にむけて気軽に足を運んでみてはいかがでしょうか

の他は青シソと変わります。

シソ (大葉)

シソは古くから日本に自生する和風ハーブです。さわやかな香りとさっぱりとした味わいから、薬味や刺身のつまとして多く利用されます。

シソは、ミネラル類が多く、特にβ-カロテンとビタミンB2、カルシウムの量は野菜の中でもトップクラスです。赤シソもβ-カロテンの量が少ないだけでそ

シソを保存する時は水分を切らさないようにするのが大切です。濡らしたキッチンペーパーや新聞紙で包み冷蔵庫で保存します。乾燥させないようにはすれば1～2週間くらいは新鮮さを保つことができます。

ます。茄子の味噌炒めや豚肉のつくねを作る際に刻んだシソを加えると、シソのさわやかな風味が加わっておすすめです。
(参考…JAGグループ とれたて大百科)

(栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ)



(歯科口腔外科 歯科衛生士 佐藤奈津子)

でしょうか。また、この週間を機にかりつけ医で検診を受けて自身の口腔内状況を知り、歯を長生きさせるための口腔ケアを身につけましょう。

薬剤科だより

従来の睡眠薬とは異なる形で睡眠リズムを作り出すお薬「ロゼレム」についてお話します。

ロゼレムは、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」と同じような働きで自然な睡眠を促します。

メラトニンは日中に自然の太陽光を浴びることで夕方頃から増えてきます。夜になると眠くなるように働くのです。メラトニンは体内時計のリズムを整えて睡眠状態を維持する役割をもっています。ロゼレムは、このメラトニンに働きかけて体内時計を整えて、自然な眠りを作り出してくれます。

またロゼレムは従来の睡眠薬と比較すると、効果は穏やかで、ふらつきなどの副作用が少ないため、高齢な方にも安心して服用することができます。また長く服用しても睡眠効果が弱まることはありません。効果を実感するまでに少し時間がかかるので、飲み続けることが大切です。ロゼレムは食後に服用すると吸収が悪くなるので、飲むタイミングには注意してください。

睡眠リズムを作り出すお薬



なので、毎日同じ時間で服用し、同じ時間に寝るようにすると効果があります。睡眠薬は、効果に個人差があり、人によって合う・合わないが出やすいお薬です。医師や薬剤師と相談し、自分に合ったお薬を探してみてください。

(薬剤科 薬剤師 山田智子)

ゆきうさぎ通信



発行
リハビリ南東北福島

春のお茶会を開催!

リハビリ南東北福島では春になると毎年恒例のお花見ドライブをしています。今年も昨年同様コロナ禍のため、今年もお花見ドライブは中止とし、フロア内に桜の枝木や春の花の切り花を飾る事で春の雰囲気を感じて頂く「春のお茶会」を開催しました。事前にお知らせも貼り出し、ご利用者様はとも楽しみにされていました。今年は例年より桜の開花が早く始まってしまいましたが、天気の良い日はベランダに椅子を並べ、近所の桜や切り花を眺めながら桜茶や抹茶ラテを飲み、おしゃべりや春の歌を口ずさんで楽しみました。ご利用者様は「久しぶりに外に出た。風が気持ちいい」「天気が良くて山がきれい。雪うさぎが見えた」と春の訪れを感じていました。

通所リハビリご利用者のお花見は、送迎時に桜がキレイに見えるポイントを通り、時間の経過と共に桜が変化する様子を見て、春の訪れや春の終わりを感ずる事ができました。桜が満開の時期には、利用者様同士が顔を見合せて「満開の桜、きれいだね」と笑っていました。



皆さん桜茶や抹茶ラテを飲みながら春を楽しみました。

合う姿が見られました。また今回初めて、普段使用しているテーブルに桜柄のテーブルクロスを敷き、より一層春を感じてもらえるよう工夫しました。ご利用者さんには「きれいで春らしい」と大変喜んで頂く事ができました。

そして施設全体の取り組みとして、4/5~6日間、お花見習慣として「春のお楽しみおやつ」と題し、桜餅や練りきり、抹茶ロールケーキなど6日間違う種類のおやつを提供しました。また、一日限定でお昼にお花見御



膳を提供し、ご利用者様からは「春の季節が感じられるね」「桜餅久しぶり」「天ぷらがおいしい」との声が聞かれました。

今回のお花見は、普段の生活よりもさらに素敵な笑顔や表情を見ることが出来ました。職員もお花見の時間を通し、ご利用者様とゆっくりとお話する事ができ、とても素敵な貴重な時間を過ごす事が出来ました。来年こそは、車に乗って桜を見に行けるように願っています。

今月のレシピ

じゃが芋もち



しこしとした食感がお好みならもう少し片栗粉の量を増やしてもOK!

作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、4~6個に切ってやわらかくゆで、つぶす。
- ②①に片栗粉と牛乳を加えて混ぜ、5等分にし、小判形にする。
- ③フライパンに油をひき、②の両面を焼く。
- ④こんがりと焼き色が付いたら水を加え、ふたをして弱火で1~2分蒸し焼きにする。
- ⑤④にAを入れ、芋もち全体に味をからませ、のりを巻く。

効用

じゃがいもには、ほうれんそうやみかんと同じくらいの**ビタミンC**が含まれています。じゃがいもの**ビタミンC**はでんぷんに守られており、**壊れにくい**のが特徴で、**風邪の予防**や**疲労回復**、**肌荒れ**などに効果があります。

材料(5個分)

じゃが芋	300g
片栗粉	大さじ5
牛乳	小さじ4
油	適量
水	適量
しょうゆ	小さじ4
砂糖	小さじ4
水	小さじ1
のり	適量

リハビリ南東北福島 栄養管理課

南東北 ふくしま vol.124

発行日 令和3年6月1日
発行 (一財)南東北福島病院
リハビリ南東北福島
住所 〒960-2102
福島市荒井北三丁目1-13
☎024-593-5100
印刷 石井電算印刷株式会社