

# ～短期集中予防サービスのご案内～ 参加費無料

前原町・貫井南町・本町6丁目にお住まいの方へ いつまでも元気であるために！  
介護予防・日常生活支援総合事業

## ◆短期集中予防サービスとは??

住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らし続けるために、からだ・こころの状態の維持・向上を目指したサービスです。専門職があなたの現在の状態・今後の希望等を丁寧に聞き取り、あなたにあったプログラムを提供します。



小金井市では、サービス開始時にリハビリ専門職がお家に訪問する訪問型と介護事業所に通ってサービスを受ける通所型を組合せて実施します。

## ◆実施概要

日程：通所型期間／①令和4年9月～11月、②令和4年12月～翌年1月

- ・①②いずれかの一つに参加いただけます。
- ・3か月間の期間中、週一回2時間程度の参加

会場：前原町・貫井南町・本町6丁目にお住まいの方は『小金井あんず苑』前原町5-3-24

※各会場のサービス利用定員2名／①②の各回

対象：初めて介護保険を申請し、結果「要支援1」と認定された方

※医師から運動を含む日常生活を制限されている方はご利用頂けません。

内容：個別で取り組む訓練・集団体操(お家で簡単リハビリ体操)をはじめ、口腔・栄養のアドバイス等お家でも継続してできるメニューを行います。

## ◆昨年度参加された方々の声

前向きに生活できるようになりました！

体が良く動くようになりました！

参加し、気持ちが明るくなりました！

普段の生活でいろいろ意識するようになりました！

## ◆ご利用にあたって

本サービスをご検討の方は、みなみ地域包括支援センター迄お問合せください。各回定員があるためご希望に添えない事もあります。包括職員がお話をお伺いし、本サービス利用で状態の維持・向上が見込まれる方をご推薦させていただきます。

問合せ・申込先 みなみ包括 TEL042-388-8400

# みなみ包括健康豆知識 / これからの季節食中毒に気をつけて!!

## ◆6月～8月と11月～3月は、特に注意!

食中毒と言えば、高温多湿の環境となり食中毒菌が増殖しやすい6月～8月。ちなみに気温・湿度が低くウイルスの空気中飛散量が増加する11月～3月はウイルス由来の食中毒発症のピークです。これからの季節は食中毒になると暑さとあいまって体力を消耗し、重篤化が予想される為まずは予防のための3つの決まり(3原則)をご紹介します。



## ◆食中毒を防ぐための3つの決まり

細菌やウイルスの食品への付着は、見た目や味、臭いなどではわかりません。そこで食中毒をふせぐための3つの決まりがあります。それは、**原因となる細菌やウイルスをつけない・増やさない・やっつける**です。

### 1. つけないためには?

細菌は小さくて目で見ることのできないため、食品についているか、ついていないかを確認することはできません。手や洗える食べ物はしっかり洗う。まな板、包丁、食器をきれいに洗い清潔にしましょう。肉や魚は他の食品と分けて包んで保存しましょう。

### 2. 増やさないためには

細菌やウイルスは時間とともに増えていきます。また、温度、栄養、水分が満たされた環境になると育ちやすくなります。生ものや作った料理をあたたかい部屋に置いたままにすると細菌やウイルスが増えてしまいます。料理は早く食べるようにし、すぐに食べない料理は、冷蔵庫に入れて保存しましょう。冷凍された食品を解凍するときは、冷蔵庫内や電子レンジで行うようにしましょう。

### 3. やっつけるためには

細菌やウイルスの多くは高い温度に弱いので、十分に加熱することでやっつけることができます。料理をするときは、食材の中心まで熱がとおるよう、十分に加熱しましょう。食品を加熱するには、焼く、煮る、蒸す、揚げる、ゆでる、炒めるなどのほかに電子レンジも利用できます。



## ◆最後に

食中毒予防は衛生管理が第一ですが、普段からの体調管理も重要なポイントです。栄養バランスの良い食事と睡眠時間の確保、適度な運動を心掛け、ストレスを溜めない生活を心がけましょう。免疫力を維持して菌やウイルスからカラダを守るためには、規則正しい生活習慣が基本です。来る季節に向け、まずはあなたも衛生管理と健康管理を出来ることから始めてみませんか。

《出典・参考》乳酸菌 B240 研究所 <https://www.otsuka.co.jp/b240/column/column002.html>  
 政府広報オンライン [https://www.gov-online.go.jp/featured/201106\\_02/index.html](https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.html)  
 目黒区 HP 食中毒予防の三原則 [https://www.city.meguro.tokyo.jp/kurashi/hoken\\_eisei/kankeisha/syokutyuudokuyobou.html](https://www.city.meguro.tokyo.jp/kurashi/hoken_eisei/kankeisha/syokutyuudokuyobou.html)

## まちがいさがし かわあそび

2枚の絵には違うところが8つあります。見つけたら右の絵の違うところに○をつけてみてください。

※こたえ/次項参照

