

# サンハウス 夏祭り

介護老人保健施設ケアセンター サンハウスでは、8月8日(土)にご入所者・通所ご利用者・ご家族にお集まり頂き、大イベント夏祭りが開催されました。今年はハワイアンをイメージした会場作りで、毎年恒例の新人スタッフによる余興が披露されました。ご入所者とスタッフによる二人羽織り、お腹を抱えて大笑いをされていました。

そして何といっても一番の楽しみはお食事やデザートです。スタッフのアイデアを取り入れて随分前から準備して、栄養士・厨房職員が腕をふるって作りました。ご入所者は夕食を兼ねて、通所ご利用者はおやつバイキングを出し、何回もおかわりされていました。ご家族と一緒に食べられ、いつもより沢山の笑顔と「おいしい!」とのお声を聞くことができました。

皆様、来年の夏祭りもご参加をお待ちしております。







**医療・介護サービスのフルネットワーク**

**救急指定**  
日本医療機能評価機構認定病院  
**医療法人 友愛会**  
**友田病院**

福岡市博多区諸岡4丁目28-24  
TEL. (092)591-8088 FAX. (092)591-8090  
ホームページ <http://yuaikai-tomoda.or.jp/>

診療時間のご案内 月曜日～土曜日 (9:00～18:00)

**関連施設**

介護老人保健施設ケアセンター  
**サンハウス**  
福岡市博多区諸岡4丁目28-32  
TEL(092)571-8222 FAX(092)571-8275

グループホーム&デイサービス  
**サンテラス**  
福岡市博多区諸岡4丁目26-16  
TEL(092)588-8558 FAX(092)572-1448

居宅介護支援事業所  
**サンライフ**  
福岡市博多区諸岡3丁目10-18  
TEL(092)591-8132 FAX(092)915-8430

訪問看護リハビリステーション  
**友田病院**  
福岡市博多区諸岡3丁目10-18  
TEL(092)591-8166 FAX(092)915-8430

ゆうあいデンタルクリニック  
福岡市博多区諸岡3丁目10-18  
TEL(092)502-5330 FAX(092)502-5331

◆個人情報法保護に取り組んでいます◆

# ゆうあいだより

## CONTENTS

- 食中毒予防
- 熱中症の予防と対策
- マイナンバー・社会保障・税番号制度 民間事業者の対応
- サンハウス夏祭り



# 食中毒予防

食中毒の原因となるものにはいくつかありますが、気温が高い今の季節に多く発生するのが細菌性の食中毒です。食中毒では、食べ物と一緒に食中毒菌が体の中に入り、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢などの症状を引き起こします。

腐敗した食品は、色や臭いで判断できますが、食中毒の場合、菌が食品の中で増えているても外観や臭いで判断できないことが多い、より注意が必要です。

## 食中毒予防の3原則

### 菌をつけない

- こまめに手洗いをする。
- 食品の保管は、他の食品の菌が付着しないように密閉容器やラップを使用する。
- 生食する食品（野菜や果物など）と加熱して食べる食品（肉・魚など）では調理器具を別にする（または一度洗ってから使用する）。

### 菌を増やさない

- 食品を長時間室温で放置しない（冷蔵庫で保管）。
- 調理後はすぐに食べる。

細菌の多くは、高温多湿な環境で増殖が活発になり、10℃以下で増殖がゆっくりになります。低温で保存し早めに食べる方が大切です。

### 菌を殺す

- 十分に加熱する。
- 調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯で消毒をする。

ほとんどの細菌やウイルスは加熱で死滅します。



## 特に注意したい食品

### 卵

できるだけ十分に加熱して食べましょう。卵は殻から出すと菌の増殖が速くなります。割ったらすぐに調理しましょう。

### 肉

加熱は中までしっかり火を通して。生食の料理（刺身、たたき、ユッケなど）はなるべく避けましょう。焼肉や鍋料理などでは、生肉を取る箸と食べるための箸を区別しましょう。

## さいご

食中毒予防のためには、食べるものや清潔に気をつけることがいちばんですが、日ごろから体調管理に努め、食中毒にかかりにくい体づくりをすることも大切です。食事や睡眠をきちんととること。また、腸内環境を整えることで免疫力が高まります。野菜やきのこ、海藻、ヨーグルト・乳酸飲料などで食物繊維や乳酸菌・ビフィズス菌を積極的にとって腸内環境を良い状態に保ち、菌に負けない体を目指しましょう。



# 熱中症の予防と対策

近年、増加している熱中症。まだまだ暑い日が続きます。

熱中症についての正しい予防法や対策を身につけて残暑も安全に過ごしましょう。

## 熱中症とは

汗や皮膚温度で体温が調節出来ず、身体にどんどん熱が溜まった状態です。喉の渇きを感じる前にこまめに水分をとる、室内では室温28度・湿度70%を超えたらエアコンを使う、日傘や帽子の着用など自分でできる予防を心掛けましょう。

症 状	処 置
◆めまい ◆失神 ◆こむら返り ◆手足のしびれ など	涼しい場所で横になる 身体を冷やし、水分と塩分を補給する
◆頭痛 ◆吐き気・嘔吐 ◆倦怠感 ◆虚脱感 など	自分で水分をとれない時は病院へ
◆意識障害 ◆けいれん ◆手足の運動障害 など	<u>すぐに救急車を呼ぶ！</u>

## マイナンバー・社会保障・税番号制度 民間事業者の対応

看護部  
より

友田病院は医療と福祉で連携を図りながら地域に貢献できる病院を目指して、日々自己研鑽に励み、毎月2回、接遇や感染、医療機器の管理などの内容で研修会を実施しています。平成27年6月12日に「マイナンバー」をテーマに研修会を実施しました。

マイナンバーとは平成27年10月以降、国民一人に一つの番号が通知されるもので、平成28年1月から、年金、労働、医療、福祉等の社会保障、税、災害対策の行政手続きで必要になる個人番号です。この制度施行に先立って、当院では研修を行い、マイナンバー制度の準備を進めています。

これからも、地域から安心、信頼、共感を得られる病院を目指して、様々な内容の研修に取り組んでいきます。

