



梅雨も明けて猛暑続きの毎日ですが、熱中症や夏バテに気をつけてお過ごしでしょうか？こまめに水分補給と冷房機器を使用した暑さ対策は心がけるようにしましょう。熱中症の次に注意しなければいけないことは「食中毒」です。今回は食中毒対策とナースケアの近況についてお伝えします。

ナースケアコラム ～日々まなび続ける～

～夏の食中毒に注意～

○食中毒を防ぐための3原則○

- ▶細菌を食べ物に「**つけない**」
- ▶食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
- ▶食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」
という3つのことが原則となります。



○注意すべき細菌○

- ①腸炎ビブリオ(刺身・寿司)
- ②ヒスタミン:生成菌(しめ鯖・刺身等)
- ③腸管出血性大腸菌(加熱不足の肉や洗浄不良の野菜)
- ④サルモネラ菌(卵を使うもので半熟や食肉)
- ⑤黄色ブドウ球菌(手作りの弁当・おにぎり・調理パン)
- ⑥ウェルシュ菌(大量調理されたカレー・シチューなど)

ひとことメモ

⑤⑥はお弁当やカレーなど手作りの物から菌が繁殖する夏場に特に気をつけてほしい食中毒です。主な対策としては、
・手荒れや傷があるときは、**素手で調理しない**
・弁当は高温や日光を避け、**すばやく食べる**
・大鍋や寸胴鍋で調理したものは**当日中に食べ**、残る場合は**小分けにして冷却**

日頃から意識して気を付けていきましょう！！

NEW FACE

～新しい職員が入りました～

6月に看護師1人・理学療法士1人
7月に看護師1人と新しい仲間が増えました！

新しいスタッフを迎え、さらにパワーアップしたナースケアが北は仙台市、南は白石市までどこへでも訪問致します。お子様から特定疾患のある方のお問い合わせが増えております。



地域の輪をひろげる

「サロン すずらん」



今回も櫻井民生委員と社協の橋本さん参加され、たくさんのメンバーが集まり「サロンすずらん」開催に至りました。今回は、ナースケア岩沼作業療法士の須田による「簡単にできる肩こり体操」を実施しました。肩こりや背中が丸くなってきたとお困りの方もいらっしゃる体操は大反響でした。メンバーの方が手作りのしそ巻きを作ってきてくださり、お茶を飲みながら楽しく談笑されておりました。



訪問看護ステーションナースケア岩沼

〒989-2432 岩沼市中央2丁目5-12 ☎:0223-25-6738

訪問看護ステーションナースケア仙台

〒980-1245 名取市ゆりが丘5丁目1-3

ナースケア東北HP日々更新しております。
訪問エリアや活動等
様々な情報が載っております。
ぜひご覧ください。

