



ふれあいの森 介護ショップ

平成27年1月

【営業時間】 9:00~18:00
【定休日】 日/祝祭日
【電話番号】 0224-61-0721

新年あけましておめでとうございます。

この冬は例年になく厳しい寒波に見舞われましたが皆様いかがお過ごしでしたでしょうか。春が待ち遠しいこの頃です。昨年は皆様より温かい励ましのお言葉やご指導を賜り、ありがとうございました。今年は皆様のお声を大切に、さらに充実できるようふれあいの森スタッフ一同努力して参りますのでよろしくお願い致します。



寝たまま出来る便秘予防体



高齢者の便秘

◎高齢者は大腸の運動が低下して、腸が緩んだ状態になることによって、腸の内容物の移動が遅れてしまいます。そして、水分が腸に吸収されすぎて便が硬くなってしまい、排便までの時間が長くなってくるそうです。

◎身体全体の筋力も弱ってくるとともに、内臓も下垂ぎみになります。このために腸のぜんどう運動の起り方も弱くなり、便秘になりやすくなってしまいます。



快食快便は健康のもと

お腹の中に便が長く停滞すると発酵し、老廃物を出すようになります。それは頭痛、肩こり、にきび肌荒れなどの原因となることもあります。できればお腹の便り(便)が毎日来るといいのですが…。食事にも気をつけて適度な運動を心がけましょう！



1

つま先を見ます

あお向けになり足を伸ばし首だけ起こしてつま先を見ます。3~5秒間そのままの状態を保ちます。無理のない程度に数回行ってください。



2

お腹をマッサージします

あお向けになり足を伸ばしお腹を「の」の字(大腸の流れの方向)にゆっくりとマッサージします。



便秘解消!! 根菜煮込みうどんの作り方



材料 <2人分>

- ゆでうどん 200g
- 豚肉 100g
- 大根 100g
- にんじん 50g
- ごぼう 30g
- だし汁 3cap

3

上体をひねります

あお向けになり右ひざを立ててゆっくり息を吐きながらそのひざを左側に倒します。その時顔は右方向に向けます。右肩が浮かないように注意しながら4~5回行います。反対側の足も同じように行ってください。



- (1) 豚肉は一口大に切ります。
- (2) 大根はいちょう切り、にんじんは半月切り、ごぼうは斜め薄切りにします。
- (3) 鍋にだし汁を煮立て(1)を入れ、火を通しアクを取ります。(2)を加えやわらかくなるまで煮ます。
- (4) みそを溶き入れ、うどんを加え5~6分煮込み味をなじませれば出来上がりです。





ノロウイルスに注意!!



▶ ノロウイルスとは？

ノロウイルスは、ウイルス性食中毒の原因物質のひとつであり、また、感染性胃腸炎の原因物質のひとつでもあります。ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。日頃から、**外出後、調理前、食事前、トイレ後**などには、必ず石鹸で手を洗う習慣を身につけて感染を予防しましょう。また、二次感染を防ぐため、**患者のふん便や嘔吐物にあたっては、使い捨ての手袋及び、マスクを着用する**など十分注意して下さい。加えて、**汚物を処理した後は、石鹸でしっかり手を洗うとともに、うがい**もしましょう。

▶ 感染の原因

- (1) ウィルスに汚染された二枚貝などを、生あるいは十分に加熱しないで食べた。
- (2) 食品を取り扱う人(家族で調理を行う人も含まれます。)が感染していて、その人を介して、ウイルスで汚染された食品を食べた。
- (3) 患者のふん便や嘔吐物から二次感染した。
流行時期は、毎年11月～2月頃に多く発生し、家庭や共同生活施設など、ヒト同士接触する機会が多いところでヒトからヒトへ直接感染するケースも多いと言われています。

▶ ノロウイルスに感染すると？

潜伏期間(感染してから発症するまでの時間)は、約12時間～48時間。主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛で、発熱は軽度です。通常これらの症状が1日～2日続いた後、治ります。なお、ノロウイルスは何度も感染します。症状が消えても数日、長い人だと1ヶ月近く、ウイルスがふん便とともに排泄されます。**子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い方は特に注意してください。**

▶ ノロウイルス感染の予防と拡大を防ぐ方法

- (1) とにかく石鹸で(液体石鹸がおすすめ)手を洗う。
- (2) 患者のふん便や、嘔吐物には、直接触れず使い捨て手袋やマスクを着用する。
- (3) 汚染された場所や衣類などを消毒する。
- (4) カキやアサリなど二枚貝の加熱調理(食品の中心部で85℃以上で1分以上)を徹底する。



▶ 消毒方法の目安

- (1) 熱湯あるいは蒸気消毒.....85℃以上で1分以上
- (2) 塩素系消毒剤(次亜塩素酸ナトリウム)・・・0.02%(200ppm)又は0.1%(1000ppm)→約10分

- ※ 塩素系消毒剤は、消毒対象物(裏面参照)によって濃度を変えて使用してください。
- ※ 塩素系初度財には、商品としてピューラックス、ミルトンなどがあります。なお、代用品として、塩素系漂白剤、(商品名ハイター、ブリーチなど)も使えます。
- ※ 塩素系消毒剤を使って、手指などの体の消毒をすることは絶対にしないでください。
また、塩素系消毒剤に酸性物質を混ぜると有毒ガスが発生し、大変危険ですので十分注意してください。



～感染対策に～



商品説明

- サイズ: S、M、L
- 内容量: 100入り
- パウダー付
- 左右兼用

特徴:

- 手にピッタリフィットする超薄手
- パウダー付で着脱がスムーズ
- 油や洗剤に強く劣化しにくい
- 便利な左右兼用タイプ

用途

- 掃除 ●園芸 ●介護・衛生作業
- 衛生を必要とされる作業や、手先の細かな作業等、幅広い用途にお使い頂けます。



J・GLOVE
(使い捨てビニール手袋)

各 **486円** (税込)