

# 筑波地域包括支援センター かわら版

発行日 令和元年6月1日 第14号

☎029-828-5806

6月、梅雨の時期になりましたが、外は毎日天気が良くて、梅雨を乗り越えて、夏が来たような日が続きます。暑い日には無理して外に出ない、水分をこまめにとり、暑さによる体力消耗や脱水には注意していきましょう。

## 最近の気になるニュース



WHO(世界保健機関)は予防のための12項目で構成される指針を発表し、運動に関しては、65歳以上は認知機能の低下を防ぐため、1週間に150分以上の中程度の有酸素運動をすることを勧める。有酸素は1回に10分以上するとよいという。多量の飲酒を避ける、体重を一定に保つことも、認知症や、認知機能低下のリスクを減らす可能性があるという。健康的な食事を勧める一方、ビタミンBやE、不飽和脂肪酸などのサプリメントを摂ることは、認知症のリスクを下げる効果が確かめられていないため、推奨はしていません。

## 食中毒に特に注意する季節になりました。

急に暑い日が続くようになりました。湿度は例年ほど上がりませんが、暑さで、体力が低下している時期に、油断すると食中毒にかかってしまうことがあります。食中毒予防の三原則：原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」、原因ウイルスを「持ち込まない」「ひろげない」「つけない」「やっつける」を徹底していきましょう。



### ◎**つけない=洗う！分ける！**

手指や器具類の洗浄・消毒や、食品を区分け保管したり、調理器具を用途に使い分けることなどが必要となります。

### ◎**細菌を増やさない=迅速、冷却**

食品についた菌は、時間の経過とともに増えるので、調理は迅速にし、調理後は早く食べることが大切

### ◎**細菌をやっつける=加熱、殺菌**

加熱が不十分で食中毒菌が生き残り、食中毒が発生する例が多いので注意が必要です。また、調理器具は洗浄した後、熱湯や塩素剤などで消毒することが大切です。

#### **間違った消毒**

**まな板に肉や魚を切った後で熱湯をかけ、消毒してませんか？まな板にたんぱく質が残った状態で熱湯をかけるとたんぱく質が固まり逆に雑菌が落としにくくなってしまいます。一度、洗剤で洗ってから、熱湯消毒をしましょう。**