



梅雨時でも元気の秘訣！

① 体調不良は何故おこる？

湿度が高いことや低気圧によって体液が酸性状態となり、気温差が激しいことにより体温調節がうまくできなくなります。そのため手足のだるさや疲労感、気分も沈みがちになります。
 ☆ビタミンB群やミネラルの摂取（豚肉、豆類、海草など）
 ☆朝起きて太陽の光を浴びて体内時計をリセットすることが、質のよい睡眠につながります。

② 食中毒予防のポイント

食中毒は、腸炎ビブリオ・サルモネラ菌・ブドウ球菌などに汚染された食品を食べたあとにおこる急性胃腸炎です。

その1：つけない 手洗いしっかりていねいに。ふきんは乾かし、まな板は熱湯で消毒。

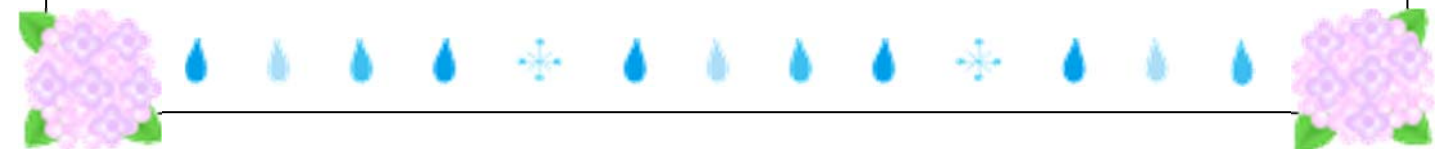
その2：ふやさない 調理してから食べるまでの時間をできる限り短く。

その3：やっつける じゅうぶん加熱（中心温度75℃以上で1分以上）

※冷蔵・冷凍することにより細菌の増殖はおさえられますが、死滅するわけではありませんので常温にもどせば活動を始めます。冷蔵庫でも、ゆるやかに増殖する細菌もあり、過信は禁物ですよ。

③ゴキブリ退治、今がチャンス！かび・ダニの繁殖に注意

ゴキブリはチフス菌や赤痢菌、サルモネラ菌を運搬してきます。6月が繁殖期なのでその前に退治をしましょう。天気の良い日には窓をあけて空気を入れ替えましょう。



☆ お 知 ら せ ☆

・医療生協は、組合員ひとり一人の運動で成り立っています。医療機器の充実、地域での健康づくりやまちづくりの発展のために、増資にご協力ください。

2018年5月発行 倉敷医療生活協同組合 水島虹の訪問看護ステーション

〒712-8025 岡山県倉敷市水島南春日町13-1 TEL 086-440-4688 FAX 086-440-4689

倉敷医療生協 URL：<http://www.kura-hcu.jp>

水島虹の訪問看護ステーション URL：<http://www.mizushima-niji.com>

発行責任者 塚本由佳

水島虹の訪問看護ステーション

虹の訪問だより

第28号



青空のみえる日には、頬に風を感じながら外に出ると、

心も体もリフレッシュできそうですよ。

太陽光を浴びる時間が少ないと、体の免疫力や体を温める機能も低下します。

1日1回は外に出て太陽からのエネルギーをもらいましょう。



二人羽織！

4月、さくら公園の近くにお住まいの利用者の方々とお花見しましたよ



カード合わせ 真剣に取り組み中

会食した たけのこご飯 おいしかったですね！