

# すまいるNEWS

R5  
10月号

VoI.73



HAPPYすまいるです



今年のすまいるはスタッフにおめでたいことが  
続き、HAPPYオーラが事務所に漂っています♡  
人生の節目をみんなでお祝いできることは、とても  
幸せなことです。それぞれのライフスタイルに寄り  
添った職場環境でありたいと思っています。

**現在の訪問受け入れ可能枠です!!**



**看護師**による訪問

(令和5年9月1日現在の情報となります。)

	月	火	水	木	金
午前	△	○	△	△	△
午後	△	○	○	△	△

**リハビリ療法士**による訪問

	月	火	水	木	金
理学療法士	○	△	○	△	△
言語聴覚士	○	△	○	○	△

◎ : 余裕あり ○ : 空きあり △ : ご相談ください

空き状況には変動がありますのでお気軽にお問い合わせください。



## 0859-36-8030

すまいる訪問看護リハビリステーション

住所：米子市両三柳 693-3 HPIはこちらへ↓

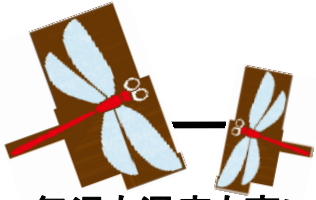
営業時間 : 平日 8:30~17:30

(盆・年末年始除く)

訪問エリア : 米子市、境港市  
伯耆町 (旧岸本町エリア)



# 意外と多い秋の食中毒



気温も湿度も高い真夏に食中毒が多いと思われがちですが、実は年間で一番発生率の多いのは9～10月です。過去5年間の発生件数は10月が最多です。原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着して体内に侵入することによって発生します。

夏バテして体力が落ち、免疫力が低下しているところに、大きな気温の変化も加わり体調を崩しやすいことや、行楽シーズンでバーベキューや運動会、お祭りなど野外での食事が増えることも影響しています。

## 食中毒を予防する3原則 『つけない』『ふやさない』『やっつける』

**その1『つけない』**～最も基本的な対策が手洗いです。掃除、ペットに触れたあと、トイレなど生活のあらゆる場面で細菌などが手に付く可能性があります。水洗いだけでなく、石鹸を用いた手洗いを習慣つけましょう！

**その2『増やさない』**～細菌などは時間と共に増殖します。生ものや作った料理は暖かい部屋に長時間放置せず、食べきれないものは早めに冷蔵庫へ保存するよう心がけましょう！カレー、シチューなど大量に作った料理は早く冷えるよう底の浅い容器に小分けし、食べる際はしっかりと過熱することが重要です。

**その3『やっつける』**～キーワードは過熱です。細菌やウイルスの多くは高温に弱いので、包丁やまな板などの調理器具、スポンジ・タワシなども洗浄後は定期的に熱湯で消毒や塩素系漂白剤での消毒も同様の効果が得られます。また、調理法に関わらず、食材の中心までしっかりと過熱することで細菌等の多くを減らすことができます。3原則を心がけて食中毒を防ぎましょう！



食中毒予防の3原則

## ☆すまいるコラム☆

自然派ワインに夢中です！



ブドウの栽培方法が無農薬や有機栽培で育てられ、醸造から瓶詰までは酸化防止剤の使用をなるべく少なめに抑える方法で作られたワインを自然派ワインというようです。お酒好きな私は、ついつい飲み過ぎてしまう傾向にありますが、このワインと出会い、ゆっくりお酒をたしなみ、味わえるようになりました♪ いや、、、なりつつ……あります!!!! (関口)

