

みなみ

第7号

財団法人大牟田医療協会
南大牟田病院・南大牟田クリニック
大牟田市臼井町23番地の1・11番地の6
(0944-57-2000・0944-57-3300)

健康体操教室のご報告

前回の第6号でご紹介しましたように、地域交流施設サロン・すいせんでは、本年4月から毎週水曜日に介護予防のための「健康体操教室」を開始しました。

開始に先立ち近隣校区の皆様にはパンフレットの回覧をお願いしましたところ、回覧の快諾をいただきまして大変感謝しております。

おかげさまで、水曜日を楽しみにしている方も多数おられ、毎週20人前後の参加をいただいています。

今後も、様々な催しを計画して行きたいと考えていますので、ご参加をお待ちしております。



義援金のお礼

この度、宮崎県の口蹄疫被害に対する義援金を募りましたところ、患者さんをはじめご来院の方々、当協会の職員など、たくさんの方々にご賛同いただきありがとうございました。

おかげさまで、56,000円の義援金が集まり、早速皆様の善意を下記の振込先に送金させていただきました。

【振り込み先】

『ゆうちょ銀行』

記号：01740-9

番号：69998

口座名：社会福祉法人宮崎県共同募金会



食中毒について

食中毒に注意しなければならない季節になりました。

食中毒の発生は、一般的に寒い時期には少なく、春先から次第に増え、7月～9月が年間発生件数の約8割を占めています。

食中毒の主な種類として以下のものがあります。

- ・ 微生物性食中毒・・・細菌やウイルスによるもの、全体の9割を占める。
サルモネラ、腸炎ビブリオ、カンピロバクター、ノロウイルスなどがあります。
- ・ 自然毒食中毒・・・毒キノコやフグ中毒などによるもの。
- ・ 化学性食中毒・・・薬品や貴金属などによるもの。

食中毒といえば、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生する危険性がたくさん潜んでいます。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば防ぐことができます。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を『つけない、増やさない、殺す』です。この三原則に対応するための『6つのポイント』をご紹介します。

ポイント1 食品を購入するとき

生鮮食品は新鮮なものを購入し、表示のある食品は、消費期限などを確認する。
また、冷蔵、冷凍する食品は、購入後寄り道せずに冷蔵庫、冷凍庫へ。

ポイント2 家庭で保存するとき

冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。肉、魚は容器やビニール袋に入れ、他の食品と触れないようにする。

ポイント3 下準備するとき

台所、調理器具は整理整頓、清潔、清掃に心がける。調理前には手を洗い、また、生肉や魚、卵を扱ったら、すぐにまた手を洗う。途中でおむつ交換や鼻をかんでも手を洗う。生肉や魚を切った包丁やまな板で、生で食べる野菜や果物を切らない。一度洗ってから熱湯をかけて使う。別々の調理器具を使うのが望ましい。長時間の解凍は避け、電子レンジや流水で速やかに行う。繰り返しの冷凍、解凍は細菌の繁殖が起こるので避ける。使用後の台所用具は洗剤、流水でよく洗い、熱湯をかける。

ポイント4 調理をするとき

加熱して調理する食品は十分に加熱する。料理を途中でやめて放置すると、細菌が繁殖するため、冷蔵庫にしまい、再び調理するときも十分に加熱する。

ポイント5 食事をするとき

食卓につく前に手を洗う。清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付ける。調理前後の食品は室温に長く放置しない。

ポイント6 残った食事

きれいな器具、皿を使い、小分けして冷蔵庫・冷凍庫へ。温め直すときも十分に加熱する。ちょっとでも怪しいと思ったら食べずに捨てる。

地域交流施設「サロン・すいせん」
催しのご案内

7月22日（木）15:00～16:00
健康教室 薬剤師
「薬物乱用防止」

8月19日（木）15:00～16:00
健康教室 看護師
「未定」

9月24日（金）15:00～16:00
健康教室 管理栄養士
「食品表示の見方」

編集後記

うっとうしい梅雨が早く晴れ、おおむた大蛇山まつりを待ちわびている方も多いかと思えます。

当院の近隣では、勝立大蛇山まつりやはやめカッパ祭りなどの校区合同での開催から、萩尾町盆踊り大会や藤田町公民館盆踊り大会などの地域単位での開催まで、盛大に行われていますので、うちわ片手に行かれてみてはいかがでしょうか。

広報担当：平山 和也