



# 5月

## アクアだより (第114号)



晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさを感じる季節になりました。  
これからの季節、食中毒感染症が流行します。  
ご家庭でできる予防方法を少しご紹介します。参考にしてみてください。

### 食中毒感染予防

気温が上がる夏場を中心に起こりやすいと言われていますが・・・  
最近では暖房完備・冷蔵庫の過信などから1年を通して起こっています。

(冷蔵庫に入れているから大丈夫と思わないで・・・)

#### ポイント① 家庭での保存

冷蔵庫の温度は10度以下      冷凍庫は-15度以下

#### ポイント② 調理

調理の前は手洗いを・・・ 加熱の目安は75度以上で1分以上

#### ポイント③ 残った食品

小分けにして冷蔵庫へ。温め直す時は十分に加熱を・・・(めやすは75度以上)

#### ポイント④ 洗浄・消毒

使った調理器具の洗浄。最後に熱湯消毒・ハイター消毒を・・・

85度以上で1分以上の加熱もしくは家庭用漂白剤での消毒が有効です。



### ストレッチベンチ

今回はストレッチベンチについてご紹介します。  
10秒から15秒程度 傾斜のついたベンチに座るだけで  
こむら返りなどの予防になります。



### 新人紹介

中谷 陽子さん  
性格：のんびり屋  
趣味：ランニング  
好物：お蕎麦

宜しくお願いいたします。



デイケアに興味 ご質問のある方はお気軽にご連絡ください。お待ちしております。

丸山整形外科 デイケア・アクア ☎ 073-423-7700 担当：前田