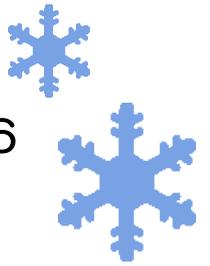


なにわローランド通信

社会医療法人中央会 介護老人保健施設なにわローランド
〒660-0892 尼崎市東難波町1丁目3番10号
(電話) 06-6481-8010

(HP) <http://www.chuoukai.or.jp> No.226

2月号



皆様、新年あけましておめでとうございます！・・・と、ご挨拶をして、早1か月が経とうとしています。月日が経つのは本当に早いですね。「烏兔忽忽（うとそうそう）」という言葉があります。「歳月が慌ただしく過ぎていくこと」という意味です。「烏兔」は、烏（からす）と兔（うさぎ）のことで、古代中国では歳月や月日を指す言葉だそうです。また、「匆匆」は、急ぐ様子や慌ただしい様を表しているそうです。兔年にちなんだ、お話でした～！という事で、今月も元気にいきましょう！



コロナコロナの3年間でしたが、状況は刻々と変わってきています。またご家族の皆様とお会いできる日を楽しみにしています♪





栄養部より

ノロウイルスによる食中毒にご注意！！

食中毒は夏だけではなくありません。ウイルスによる食中毒が冬に多発しています！

ノロウイルスは食品からの感染・人からの感染があります。感染から発症まで24～48時間の潜伏期間があり、主な症状は吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・微熱などです。

【ノロウイルスの食中毒予防】

- 加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱する
→二枚貝は中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱が必要です。
- 調理作業前の手洗い
→ノロウイルスはアルコール消毒の効果がありません
手洗いにより手指に付着しているノロウイルスを減らすことができます

発症してしまうと脱水症状を起こす危険があるので水分補給を充分に行ってください。
牡蠣などの二枚貝を食べる際には気を付けましょう！！

なにわ掲示板

冬の入浴は、ヒートショックにご用心！！



冬の寒い時期、居間と浴室との温度差が10度以上になる事があります。このような温度差がある環境下で入浴をする時、血圧の急激な上昇や下降が引き起こされるおそれがあります。これを、「ヒートショック」といい、冬の入浴中に起こる突然死の一つの要因となっています。

対策としましては、

- ★脱衣所に暖房設備を入れる（急激な温度差の解消）
- ★入浴前後に水分をとる（発汗により体内の水分が減少し、血液がドロドロになりがち）
- ★熱いお湯での入浴や、長湯はNG
- ★入浴前に、ご家族の方にひと声かけておく（万が一に備えて）・・・などが挙げられます。ご家庭におかれましても、ご留意頂きます様お願い致します。

2月の予定

通所喫茶：20～25日

通所お誕生日会：25日

マッサージ(通所)：毎週火、水、金、土曜日

入所お誕生日会：26日

入所喫茶：毎週水、日曜日

※予定は変更する場合がございます。