## 防ごう食中毒！
# ノロウィルスに注意!!

秋から冬にかけてつい油断しがちな季節ですが、ノロウィルスは11月から３月にかけての食中毒の主な病因物質です。 学校や高齢者施設などでの集団感染もよく見られる為、日常生活の中で常に感染予防に努める必要があります。

### ●ノロウィルスによる食中毒の症状

吐き気・嘔吐

発熱

腹痛

頭痛

下痢

### ●食品の摂取による感染

ノロウィルスによる食中毒は生のカキなどの貝類が主ですが、野菜サラダ・和え物・サンドイッチ・ケーキなど、他の食品からの感染も油断できません。 いずれも生ものか加熱が不十分な加工食品などから感染しています。食べるときによく加熱することが大切です。

※カキなど貝類の表示区分には「生食用」と「加熱調理用」があり、加熱調理用は生では食べられません！

### ●感染防止には十分な加熱が有効

ノロウィルスは、酸・70%アルコール（消毒用）・水道水の塩素濃度に強く、また熱にも強いウィルスです。しかし、十分に加熱することで不活化させることができます。 加熱調理する目安は、食品の中心部の温度が８５～９０℃で９０秒以上の加熱が必要です。

### ●わずかなウィルスの付着で二次感染

ノロウィルスは人以外の生物や食材中・食品中では増殖せず、人の腸管内でのみ増えます。そのため、嘔吐物やふん便を介した二次感染によって、気付かぬうちに普段触れる場所・物から周囲の人に移す危険性があります。

### ●ノロウィルス予防４カ条

※感染予防するには、清潔を保つことと食品を十分に加熱することが基本です。

①食品対策
生ものを食べるのを極力避け、十分な加熱調理。

②手洗い
ウィルスを洗い流すため何かした後はよく手洗い。

③衛生管理
調理器具はときどき塩素系漂白剤で殺菌。

④汚物処理
処理するときは直接触らない。汚染拡大に注意。汚物も消毒。

### ●症状があり食中毒が疑われたら・・・

■絶対にしてはいけないこと！！
素人判断で下痢止めや吐き気止め、かぜ薬を飲まない。いずれも却って悪化させる危険があります。

■応急手当
安静にさせる。嘔吐や下痢あるときは止めず出させ、激しいときは水分を補給して脱水症状を防ぐ。
※処理を念頭に汚物には十分注意！


一般財団法人　育生会
介護老人保健施設　ユトリアム

〒240-0025　横浜市保土ヶ谷区狩場町 200-7
TEL：045-712-9931（代表）
FAX：045-712-9926

ユトリアムホームページ
http://yutoriam.com/

＜アクセス＞　ＪＲ横須賀線・保土ヶ谷駅下車。東口バスターミナルの１番又は２番乗り場（神奈中バス「戸塚駅東口」「東戸塚駅」「芹が谷」「不動坂」、市営バス「境木中学校」行き）から乗車し、バス停「権太坂上」下車。徒歩３分。 国道１号線沿い、育生会横浜病院の隣です。


ゆとりずむ
vol.8　2017年12月07日発行
発行人：ユトリアム広報委員会
発行：介護老人保健施設ユトリアム
編集：ユトリアム広報委員会


編集後記
季節は秋から冬へ、これからますます寒くなっていきますが、年末年始はなにかと忙しい時期ですね。寒さに負けぬよう頑張っていきましょう!!　来年もゆとりずむ頑張ります!!（ごんたん作ってね。）
次回もお楽しみに♥


育生会介護老人保健施設ユトリアム広報誌


# ゆとりずむ


Vol.8
2017.12
秋冬号

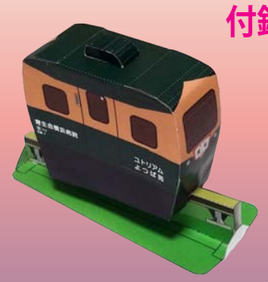
## 通所リハビリ（デイケア）
## 外出レク　『横浜市児童遊園地』

## 育生会フェスティバル 2017

## ゆとり・ハビリ～

## 防ごう食中毒！
## ノロウィルスに注意!!

年始のお休みにぜひどうぞ!!
**ごんたんペーパークラフト**
**付録付き♡**

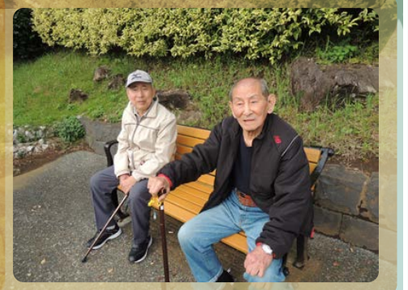


ご自由にお持ちください
TAKE FREE


一般財団法人 育生会
介護老人保健施設 ユトリアム

# 通所リハビリ（デイケア）
# 外出レク　「横浜市児童遊園地」

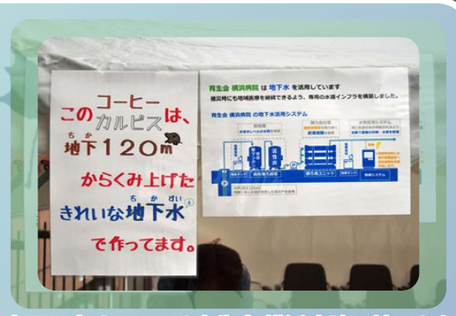
今回はデイケアの外出レクです。ユトリアムの近く、「横浜市児童遊園地」に送迎車にて皆さんをご案内。少し曇った秋空に少し肌寒い冬の気配を感じます。それでも皆さん笑顔で元気いっぱい、お散歩を楽しまれていました。



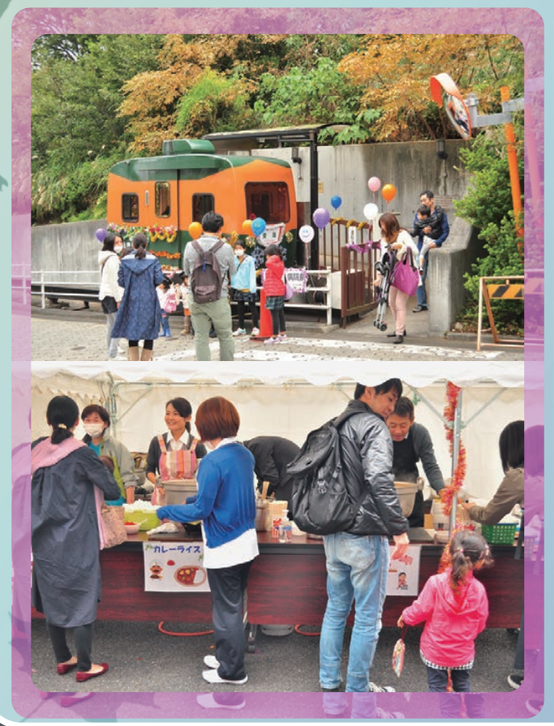
公園内では歌やトランペット演奏を楽しんだり、おやつに舌鼓。体操で体をほぐして温めました。

# 育生会フェスティバル 2017

今年も育生会フェスティバルの季節がやってきました。地域の皆さんや協賛企業とのつながりを大切にするため、育生会の３施設合同で、育生会をご理解いただき楽しんでいただける様イベントを開催しています。
今年も大勢の皆さんにお越しいただけました。
恒例の屋台では、育生会の新たなインフラである「地下水」を使用したお飲み物もご賞味いただきました。




今回の売りの一つは育生会 横浜病院の地下からくみ上げた「きれいな地下水」です。被災時にも地域医療を継続できる専用の水道インフラです。



## 年末・年始は、なにかとお忙しい!!
### クリスマス・お正月、食べ過ぎや運動不足で、身体に負担を感じる
## お疲れのあなたへ!!

●休養十分なはずなのに肩こり・腰痛・体が重い・以前より動かしづらいといったことはありませんか？　人の体には全身をおおうボディスーツのような筋膜があるのですが、運動不足・不良姿勢等によりねじれや癒着が起こることから生じる症状かもしれません。　筋膜を調整する簡単な体操を紹介いたします。　下図１～５の動きを順番に行い、左右差の大きかった動作の＜やりやすい方の動き＞を１２回 × ３セット行います。　もう１度動きをチェックし左右差をなくしてゆき、５つの動きの中で左右差がほぼ無くなったら完了です。できれば毎日１度チェックして左右差の大きい動きを１２回 × １セット行うだけでも効果が持続いたします。

## ゆとり・ハビリ～

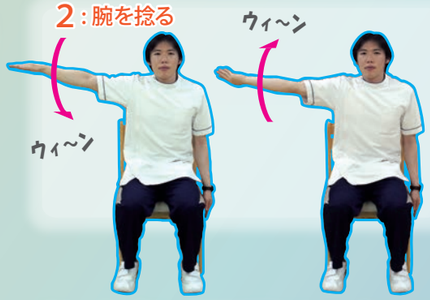
●筋膜ストレッチ

リハビリ科
理学療法士
古川 慧

### 1：腕を上げる

椅子に深く座り、両腕を体側に下げる。両足を肩幅ぐらいに開く。肘を伸ばしたまま、片腕を真上に上げる。

### 2：腕を捻る

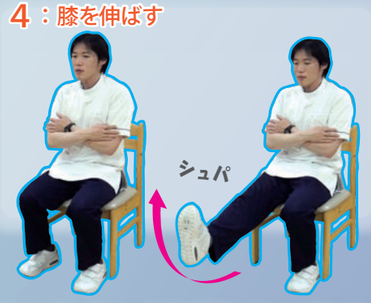



椅子に深く座り、両足を肩幅ぐらいに開く。片腕を体側にさげ、反対の腕は肩の高さに真横に伸ばす。肩から腕を前方と後方に回す。

### 3：上体を捻る

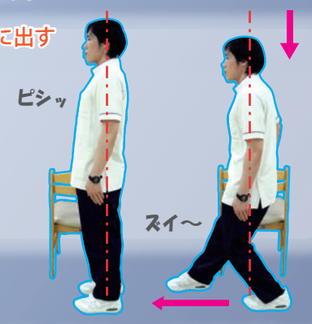
椅子に深く座り、両足を肩幅ぐらいに開く。両腕を胸の前でクロスさせたら、頭から垂線を軸に上体だけ左右に捻る。

### 4：膝を伸ばす




椅子に深く座り、両足を肩幅ぐらいに開く膝は直角に曲げ、両腕はお腹で組む。足首を曲げたまま片膝を伸ばして脚をストレートにする。

### 5：足を前に出す




両足を腰幅に開いてまっすぐ立つ。上体を床と垂直に保ったまま軸足の膝を自然に曲げながら片足をできるだけ前に滑らせていく　※難しい場合椅子などをもってもかまいません。