

お知らせ

介護予防地域づくりを目指して

「介護予防運動サポーター養成講座」



市では、元気で活動的な高齢者を過ごしていただくために、「運動機能低下予防」を推進しています。

この運動機能低下予防の教室や、市で実施する介護予防事業などに協力、支援していただける人を養成する講座を開催します。

【対象者】市内在住で

* 高齢者の「介護予防の運動」に関心があり、身近な地域の集まりなどで支援や活動をしていただける人

* 講座の全課程に出席できる人



⇒南浜町で体力測定をするサポーターの様子

【日程】

と き	内 容
9月11日(木)	高齢者の運動機能と介護予防
9月18日(木)	身体機能評価の意義
9月25日(木)	体力測定の方法
10月2日(木)	運動機能低下予防体操の意義と効果
10月9日(木)	体操実技
10月16日(木)	サポーターの活動

※時間はいずれも13時30分～15時30分

【定員】30人(先着順)
 【ところ】六荘公民館
 【受講料】無料
 【締切り】9月9日(火)
 【申込方法】電話で、高齢福祉介護課いきいき長寿グループ(☎657789)へ。

ひとり親家庭サポート定期便

母子家庭や父子家庭のみなさんに
県や市のさまざまな情報をお届けします！

母子家庭や父子家庭のみなさんを対象に、年に3回(6・10・2月予定)、県や市の各種情報をお届けする「ひとり親家庭サポート定期便」事業がはじまりました。

滋賀県ひとり親家庭福祉推進員がご自宅までお届けします。ご希望の人は、子育て支援課窓口でお申込みください。

■お問合せは、子育て支援課(☎6514)へ。

次の手当を受給している人は
現況届、所得状況届を提出してください。

◆対象となる手当(提出書類)

児童扶養手当 (現況届)
 特別児童扶養手当 (所得状況届)
 特別障害者手当 (所得状況届)
 障害児福祉手当 (所得状況届)
 (経過的)福祉手当 (所得状況届)

【提出期間】

児童扶養手当現況届
 8月1日(金)～29日(金)
 その他の手当所得状況届
 8月11日(月)～9月10日(水)

●届出・お問合せは、

●児童扶養手当

子育て支援課 ☎6514、浅井支所市民福祉課 ☎4354、びわ支所市民福祉課 ☎253

●その他の手当

福祉課 ☎6518 または両支所市民福祉課

この届は、前年の所得と受給資格を確認するために、毎年8月に提出していただくものです。届出がない場合、手当てが受けられなくなりますので必ず提出してください。

お元気ですか

この時期こわい『食中毒』

—あなたの対策は大丈夫!?—

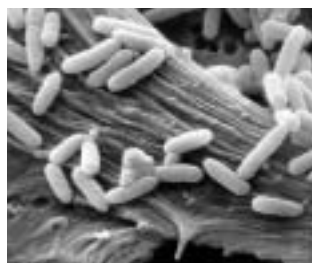
食中毒は、夏だけに発生するものではありませんが、食べ物が腐りやすい夏場には、当然その発生率が高くなります。レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭での食事が原因の食中毒も全体で20%近く発生しており、家庭でも食中毒が発生する危険性がたくさん潜んでいると言えます。

そこで今回は、市立長浜病院感染管理認定看護師の藤本智美さんに“家庭での食中毒対策”についてお話を伺いました。

「食中毒には様々な食中毒対策がありますが、この時期特に気をつけたいポイントについてお話したいと思います。まず、食中毒予防の三原則は、食中毒菌を『①付けない、②増やさない、③殺す』です。①付けないでは、生食品に注意するほか、食器、ふきん、まな板、包丁などの調理器具を清潔に保つことが重要です。まな板などに付いた細菌は肉眼で見えることはできませんが、そのまま放置しておくとうどん増殖します。使った後すぐに洗剤で洗い、流水で洗い流すように心掛けましょう。洗った後、熱湯をかけると消毒効果があり、さらに安全です。②増やさないでは、冷蔵庫を過信しないことがポイントです。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に

維持するのが目安と言われていますが、夏場は、冷蔵庫を開け閉めする機会が増え、設定温度よりも上がっていることがありますので注意しましょう。③殺すでは、ハンバーグなどの加熱料理をする時は、食品の中心部を75℃以上で1分以上加熱し細菌を死滅させることがポイントです。

その他の主な対策方法は次の通りです。ご家庭で実践してください。



▲電子顕微鏡で見たO157菌

- 生肉、魚、卵などを取り扱う時は、その前と後に必ず流水でよく手を洗いましょう。途中でおむつ交換や鼻をかんでも手を洗いましょう。
- 肉や魚などはビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにしましょう。
- 冷蔵庫や冷凍庫に食材を詰めすぎないようにしましょう。目安は7割です。
- 残った食品を温め直すときは十分に加熱しましょう。目安は75℃以上です。
- 時間が経ちすぎた食材などは思い切って捨てましょう。

食中毒の原因となる病原菌には、サルモネラ属菌や腸管出血性大腸菌(O157など)、黄色ブドウ球菌などがありますが、発病までの期間は、早いもので3時間、遅いものでは5日と様々です。初期症状としては、嘔吐、下痢、発熱などがありますが、ひどい場合は死に至ることもあります。特に乳幼児、高齢者など抵抗力の低い人がいらっしゃるご家庭では、生肉または加熱不十分なものを食べないなどの注意が必要です。食中毒は少し気をつければ予防できます。しっかり対策を取り、家庭からの食中毒をなくしましょう。」

「熱が高いときの対処法」

市立長浜病院
小児科

橋本 和幸 先生

子どもが急に熱を出して具合悪そうになっているのを見ると、つらいものがありますね。

しかし熱が高いから、必ずしも重症とは限りません。顔色が良く、元気よさそうにしていれば、ゆっくり様子を見ていても大丈夫です。

よく、「こんなに熱が高くて、頭がやられてしまうのでは？」と心配される方がみえますが、40℃くらいの熱があつたとしてもそのようなことはありません。熱は、からだのウイルスやばい菌と戦っている“サイン”です。熱を下げることは確かに気をとられないようにしましょう。

ただ、熱のせいでつらそうにしている場合は、少しでも楽にしてあげる工夫をしましょう。手軽にできることとしては、冷えたタオルなどで頭を冷やす、頭以外にもわきの下や、股の付け根を冷やすのも効果的です。嫌がる場合は無理に冷やす必要はありません。熱さまし(解熱剤)を使う目安としては、38.5℃以上あって、つらそうにしているときです。高熱でも元気になっている場合は使う必要はありません。使う場合は、6時間以上間隔をあけるようにしましょう。