



6月に入り愚図ついたお天気の日も増えてきました。日中晴れていたと思ったら夕方から豪雨になる日もありました。いよいよ本格的な雨の季節ですね。皆様いかがお過ごしでしょうか。ジメジメとした気候が続くと気持ちも沈みがちになりますが、青々とした稲が並んだ田んぼの景色や様々な色の紫陽花などこの時季ならではの景色を楽しみ、気持ちを明るくしていきましょう。湿度が高いと気温がそんなに高くなくても熱中症になりやすいです。こまめな水分補給や適度な休息など身体には十分気をつけて過ごしましょう。



湿気対策をしましょう

曇りや雨の日が多く、ジメジメと湿度の高い日が増えるこの時季は食中毒やカビなどへの注意が必要です。雨の季節も元気で快適に過ごせるよう対策をしていきましょう。

○食品の取り扱いに注意しましょう


細菌は高温多湿を好むため、雨の日が多くなるこの時季、増殖が活発になります。そのため、食品の取り扱いにはより一層注意が必要となります。

細菌性食中毒とは・・・細菌を原因とする胃腸炎の一種で吐き気や嘔吐、下痢、腹痛等の症状を発症します。高齢者や乳幼児は重症化のリスクが高いので特に注意が必要です。

対策・・・食品は十分に加熱しましょう。目安は中心部温度が75℃で1分以上。食肉は中心部が褐色になるまで加熱。

料理は出来上がりから2時間以内に食べるようにしましょう。

手洗いをこまめに行いましょう。石鹸で指先や手の甲までしっかり洗いましょう。



～食中毒予防3か条～

つけない：食品に食中毒菌を付着させない

増やさない：食品中で食中毒菌を増やさない

やっつける：加熱により菌を死滅させる



○ダニやカビの発生に気をつけましょう

ダニやカビは高温多湿を好むため、6月～10月くらいまでは対策がより一層重要な時季となります。

対策・・・お天気の良い日には窓を開け換気をしましょう。布団やクッション、ぬいぐるみなどの布製品はダニが発生しやすいです。天日干しや布団乾燥機なども上手に利用して湿気を貯めこまないようにしましょう。



お風呂場や台所等の水廻りはカビが発生しやすい場所です。水気はこまめに拭き取り、掃除後の換気も行いましょう。

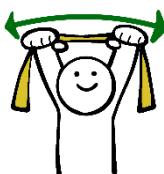


～簡単ストレッチ～

雨の日が多くお家で過ごす時間が増えるこの時季。セラバンド（トレーニング用のゴムバンド）を使った簡単なストレッチで運動不足を解消しましょう。

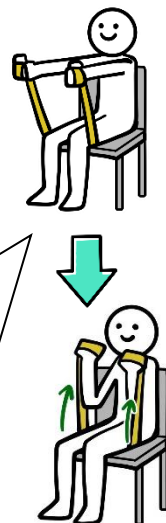
首・肩のストレッチ

- 1.セラバンドを肩幅より少し広めに両手で持ちひっぱります
 - 2.ゆっくりとセラバンドを持ち上げながら首や肩の筋肉をのばします
- この動作を繰り返します



肩・背中ストレッチ

- 1.椅子に座ったままセラバンドを両手に持ち胸の前あたりで引っ張ります
 - 2.背筋を伸ばしゆっくりと肘を曲げながらセラバンドを引き上げます
- この動作を繰り返します



※身体に痛みがでない程度に無理なく行いましょう

セラバンド ミニパック 1.5m

弱・黄 640円（税込）

中弱・赤 690円（税込）

中・緑 740円（税込）

ストレッチにおすすめ



～しずきデイサービスの笑いヨガ～

しずきデイサービスではトレーニング終了後、皆さんで笑いヨガを行っています。笑いヨガとは笑いの健康体操です。「笑う」と気持ちが上向き心身の健康にとっても効果的です。職員が大きな声で笑うと始めは戸惑っていた方も、つられて笑っていただけるようになりました。大勢で意識的に笑うことで笑いが伝染し、しずきデイサービスでは毎日楽しい笑い声が響き渡っています。皆さんも意識的に笑って明るい気持ちで過ごしましょう！



今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。

介護の応援隊

しずき

〒416-0907

富士市中島 480-1

TEL 0545-65-9191

FAX 0545-65-9190

編集 福田麻美

X (旧 twitter) X:kaigo_shizuki



Instagram: 朝霧高原デイサービス



TikTok: SHIZUKI.day