

にこにこ通信

R1年7月号No.129

医療法人社団 古川医院
広報委員会

〒734-0023

広島市南区東雲本町1丁目1-2

TEL 082-281-7889

FAX 082-286-0100

URL <http://www.furukawa-iin.net/>



栄養指導を受けてみませんか

古川医院では受診頂いている患者様に必要と思われるお食事内容などについて管理栄養士が栄養指導を行っています。糖尿病や心疾患のある方、誤嚥性肺炎を繰り返されている方、低栄養の方などその方の病状に合うお食事の提案をさせていただきます。現在のお食事にどんな工夫をすれば美味しい食事で体調管理に役立つかなど一緒に相談し考えて行きたいと思っています。ご自身で調理をされていない方にご家族やヘルパーさんも一緒にお話を聞いていただき調理や必要な栄養を摂るための提案をさせていただきます。病院で処方されるお薬も大切ですが日頃の生活習慣から見直す機会を持っていただくため専門職によるお話を聞いてみて頂くのはいかがでしょうか？院内での指導とご自宅に訪問しての指導とありますので興味のある方は主治医の先生にご相談ください。

(1割負担の方で院内 260円 ご自宅訪問 537円くらいのご負担となります)

食中毒の原因かも！？

夏場の食中毒になりやすい原因としてこんなことが。。。



×手で握ったおにぎりを時間がたってから食べる
ラップを使いましょう！



×炊飯器で予約機能を使い長時間水にコメを放置
×炊き上がったご飯を保温で炊飯器に入れておく
冷まして冷凍しましょう！



×菜箸を使いまわして調理する
箸を変える、都度洗って拭く
×直箸で食べたおかずを保存する
直接口に付けた箸で食べたおかずは残ったら捨てましょう



× お肉を調理した後のまな板をきれいに洗わず生野菜などそのまま食べる食材を切ってしまう
まな板は食材ごとにしっかり洗って乾かして使用しましょう！



× ペットボトルの麦茶に口を付けて飲み、常温で放置すると24時間で細菌数は50倍に！微生物の繁殖によりペットボトルの爆発の危険性も！！
口を付けずコップに移しても開封したものは早目に飲み切りましょう！



× カレーなど作って2時間以上常温に置き夕飯に食べる
この時期常温に2時間以上調理したものを置くのは危険です冷めたらすぐ冷蔵庫へ入れましょう



× 買い物時肉や魚をかごに入れ歩き回る
肉や魚は最後にかごに入れましょう 常温に長時間おかない

6月18日 運動会を行いました！！



【7月（文月）のレク予定】



日	月	火	水	木	金	土
	1 健康体操	2 健康体操	3 健康体操	4 ^{足湯} カラオケ 作品づくり	5 ティッシュスライダー 作品づくり	6 ^{足湯} スリッパでDON 作品づくり
7 	8 七夕会	9 健康体操	10 ^{本館 卓球} 健康体操	11 フラワー教室 作品づくり	12 ^{足湯} カラオケ 作品づくり	13 綱巻きゲーム 作品づくり
14 	15 ^{海の日} 健康体操	16 湯山先生の音楽療法 絵手紙教室	17 エクササイズ	18 ^{足湯} 後ろ向きバスケット 作品づくり	19 誕生日会 作品づくり	20 ギター演奏会 作品づくり
21 	22 健康体操	23 健康体操	24 ^{本館 卓球} 健康体操	25 折り紙教室 作品づくり	26 藤田先生の歌会 作品づくり	27 ^{足湯} カラオケ 作品づくり
28 	29 健康体操	30 健康体操	31 健康体操			

*諸事情によりレクリエーションを変更する場合がございますがその際はご了承の程お願いいたします。