



配食便り

ゆうげ



季節の変わり目に

ご注意!

生き物にとって「恵みの雨」とはいうものの、ジメジメとした季節がやってきました。

雨の続く6月は蒸し暑かったり、梅雨寒だつたりと気温の変化によって体調を崩しがちです。また熱中症は暑い7月からと思われがちですが、急に気温が上昇する梅雨前や、梅雨時にも注意が必要です。そして熱中症は室内にいても発症します。服装で調節するほかに、喉が渴いたと感じる前に水分補給をして予防しましょう。



食中毒を予防しましょう

食中毒は年間を通して発生していますが、湿気が多くて気温も高い5月から9月は、特に食中毒の発生が多い時期です。抵抗力の弱い高齢者や乳幼児は食中毒にかかった時に重症化する傾向があります。

食中毒は飲食店だけでなく、家庭でも起こります。また、食中毒は傷んだ食べ物というイメージがありますが、食中毒の種類によっては食材の鮮度が良くても起こります。食中毒予防の三原則を守って、食中毒にならないために予防しましょう。

《食中毒予防の三原則》

- ① つけない…まめに手洗いをし、食材や調理器具の洗浄をきちんと行う。
- ② 増やさない…早めに食べる。残ったら室温に放置せず、すぐに冷蔵庫に入れる。
- ③ 殺菌する…十分な加熱をして食べる。

編集後記

今年も今年よりも気温が高くと予報が出ています。十分な水分を取って元気に夏を迎えましょう。(栄養士 安保)

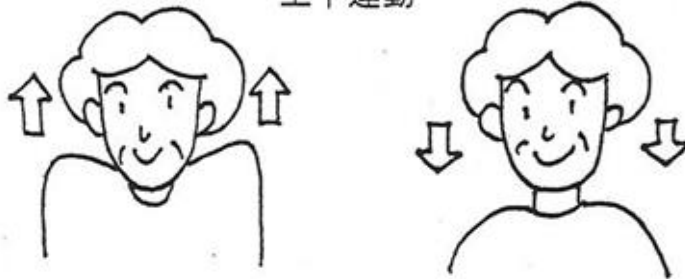
嚥下体操

食事をする前に嚥下体操をすると、口の動きや舌の動きがよくなり、飲み込みが困難な方もスムーズに食事をすることができます。

また、顔の筋肉を動かすことで生き生きとした表情を得ることができるので、飲み込みが悪くない方でもぜひ鏡を見ながら嚥下体操を行ってみてください。

① 肩

上下運動

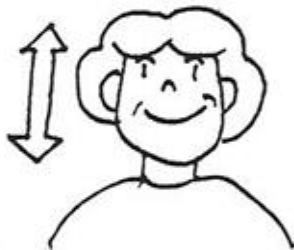


② 首

上下運動

左右運動

ねじり運動



③ 舌

出したり引っこめたり

左右運動

上唇をなめる運動



④ 発音

パパパパ、ララララなどのアの段を続けて発音する



⑤ 顔面マッサージ

口、頬、あごの周り



⑥ 氷なめ

氷を口に入れ、転がす

