



## 健康応援隊!

これからの季節は、運動会や行楽など野外での食事の機会が多くなります。本格的なレジャーシーズンを迎え、今回は食中毒予防の話です。

この季節は夏の名残りで体力も落ちており、身体の抵抗力が弱っています。食中毒は暑い夏に起こるイメージが強いのですが、年間を通して発生しており、この季節も油断は禁物で食品の取り扱いには注意が必要です。

食中毒の原因はほとんどが細菌とウイルスによります。細菌を「つけない」「増やさない」「加熱(殺菌)する」が食中毒予防の三原則です。

### 一家庭ではこんな所を注意しようー

- ・よく手を洗う。調理の前はもちろん、生ものをさわったら必ず手を洗う
- ・買い物では鮮度の良いものを選び、必要な量だけ購入する
- ・調理に使う器具はこまめに洗う
- ・作りおきはあまりしないで食べる分だけ作る

### 一お弁当作りのこんな所を注意しようー

- ・食材は水分の少ないものを選ぶが、煮詰めるなどし、水分を飛ばす
- ・温かいうちに詰めるのは厳禁。よく冷ましてから詰める
- ・なかみはできるだけ火の通ったものを入れる。前日のおかずを使うときはもう一度火を入れる
- ・梅干しなど殺菌・抗菌作用のある食材を利用する

そのほか、ペットボトル飲料は開けたらできるだけ早く飲み切るようにする、また、できればコップに移して飲みましょう。バーベキューなどの野外料理は調理前の食材はアイスボックスなどで温度管理する・食べる箸と調理の箸を分けるなど、気をつけて調理しましょう。

食中毒に注意し、楽しいレジャーをお過ごしください。

(健康福祉課 保健師)



## 地域包括支援センターだより

9月になり田んぼの稲が黄色く実ってきましたね。茨城県では9月を「認知症を知る月間」として、認知症について考え、理解を深める活動をしています。

認知症は年々増加傾向にあり、2008年には約200万人の認知症の方がいると推定されています。そのうち半分の方が在宅で生活をしています。認知症では必ずみられる症状として、「見当識障害」があります。今はいつなのか、ここはどこなのか、あなたは誰なのかがわからなくなっていく症状です。時間、場所、人物の順に進行していきます。

ある施設で出会った女性は、鏡に映った自分に向かって話しかけていました。目の前にいる人が誰であるかわからなくなってしまったのです。これは認知症により引き起こされた症状です。

在宅で認知症の方を介護する家族もたくさんいら

っしゃると思います。大切な家族が認知症という病にかかり、今まであたりまえにできていた事が徐々にできなくなったり、暴言を言われたり、家も家族もわからなくなるという事はとても受け入れがたい出来事だと思います。家族だから優しく接したり、怒ったり、頑張ったりすることがあると思います。認知症の方を介護することは身体的、精神的にも負担が大きいものです。ひとりで抱え込まず、主治医やケアマネジャー、役場健康福祉課や地域包括支援センターにご相談ください。

みなさん、今月は家族で認知症について考える時間を作ってみるのはいかがでしょうか。



### お待ちしております

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先 ●町長(直通)

FAX(84) 1550

●企画財政課広報担当

☎(84) 1111(内線221)

### 9月の納税

※納期限は9月30日(火)です

固定資産税	3期	町民税務課	税務G	内線252
国保税	3期	町民税務課	税務G	内線253
後期高齢者医療保険料	3期	町民税務課	税務G	内線253
保育料	9月分	健康福祉課	社会福祉G	内線237
介護保険料	3期	健康福祉課	高齢者支援G	内線239
学校給食費	6期	教育委員会	学校教育G	(84)1462

### 人口と世帯(8月1日現在)

総人口	9,732人(-26)
男	4,916人(-11)
女	4,816人(-15)
世帯数	3,022世帯(+9)
※( )内は前月比	