

# ベストケア

介護の暮らし応援

発行/ベストケアグループ

## 食中毒 予防の3原則

食中毒の発生件数が最も多いのが7～10月です。これは気温が上昇し細菌が最も繁殖に適した気候になるためです。日常生活の中で、食中毒を予防するためにはいくつかのポイントがあります。

殺菌効果のあるお酢を使った料理もオススメ！  
さっぱりした味で、夏バテも予防しましょう！



### オクラのショウガ酢和え

- 《材料》 2人分  
 ・オクラ 8本  
 ・おろししょうが 小さじ1/2  
 ・砂糖 小さじ1 ・醤油 小さじ1  
 ・酢 小さじ3 ・かつおぶし 少々

《作り方》

- ① 砂糖、醤油、酢を砂糖が溶けるまでかきまぜる。
- ② 2～3mm程度の厚さに輪切りにしたオクラを和える。
- ③ かつおぶしをかけて出来上がり。



### 豚しゃぶおろしポン酢和え

- 《材料》 2人分  
 ・しゃぶしゃぶ用の豚肉 150g  
 ・しょうが 1かけ ・酒 1/4C  
 ・水菜 1/3束 ・大根おろし 1/2C  
 ・ねぎ 3本 ・ポン酢醤油 大2

《作り方》

- ① しょうがと酒を入れたお湯で、肉をさっと茹で冷ます。
- ② 大根おろしと小口切りのネギ、ポン酢と①を和える。
- ③ 3cmに切った水菜の上に盛りつけて出来上がり。

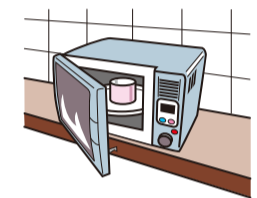
### 原則1 細菌をつけないようにします

- ・食材は洗えるものは流水でよく洗いましょう。
- ・調理前には手、まな板、包丁など調理器具はこまめに洗いましょう。
- ・まな板は食材ごとに洗うか、別のものを使用するようにしましょう。
- ・使用後の調理器具や食器などはすぐに洗いましょう。
- ・調理台や三角コーナー、シンクなども毎日洗浄し、清潔な状態に保つようにします。



### 原則2 細菌を増やさないようにします

- ・食材は直前まで冷蔵庫で保管しておきましょう。
- ・食事はできるだけ作り立てを食べるようにします。
- ・作り置きものは、必ず冷蔵や冷凍で保存し、食べる際十分にあたためましょう。
- ・残った料理は手をつける前に分けて、必ず冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう。



・要冷凍、要冷蔵の食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫へ。

・**冷蔵庫は詰めすぎないようにしましょう。**  
(冷気が効率よく回らず、一部適温まで下がらない場合があります。)

・食品の長期保存はしないようにしましょう。  
(低温で増殖できる食中毒菌もいます)

・扉の開閉に短時間にしましょう。  
(庫内の温度が上がると菌の増殖が始まります。)



### 原則3 細菌をやっつけましょう

・食品は中まで加熱しましょう。

**75度以上1分間の加熱**により、ほとんどの食中毒菌をやっつけます。



上記のように細菌をつけない、増やさない、やっつける事を食中毒予防の3原則といえます。  
調理する際はこの3原則を守り、食中毒の起こらないように心がけてみてください。

ベストケア直営店	北条	ホームヘルパー	愛媛県松山市北条辻610番地15	☎089-960-2525	ケアフィット松前	デイサービス	愛媛県伊予郡松前町北黒田242-1	☎089-961-6606
	山越	デイサービス・ホームヘルパー	愛媛県松山市山越5丁目9-6	☎089-911-0101	王塚台	デイサービス	兵庫県神戸市西区王塚台2丁目74	☎078-921-1005
	石井	デイサービス	愛媛県松山市東石井7丁目5-29	☎089-914-8880	香椎下原	デイサービス	福岡県福岡市東区下原1丁目17-14	☎092-672-6333
	松前	デイサービス	愛媛県伊予郡松前町北黒田242-5	☎089-961-6363	安佐南	デイサービス	広島県広島市安佐南区大町西2丁目30-16	☎082-877-3211
	中村	ショートステイ・デイサービス	愛媛県松山市中村2丁目7-33	☎089-998-3060	来住	ショートステイ・デイサービス	愛媛県松山市来住町1307番5	☎089-905-3301
	ケアフィット石井	デイサービス	愛媛県松山市東石井7丁目4-30	☎089-969-7020	ケアフィットしまなみ	デイサービス	愛媛県今治市近見町1丁目3-4	☎0898-32-5505
	日立	デイサービス	茨城県日立市千石町3-15-5	☎0294-33-3010	春日	デイサービス	香川県高松市春日町1646-1	☎087-841-1134
	しまなみ	デイサービス	愛媛県今治市近見町1-3-3	☎0898-34-0606	蒲田	デイサービス	東京都大田区仲六郷1-22-2	☎03-6424-8070
	いずみ	デイサービス	愛媛県新居浜市星原町12-46	☎0897-31-6630	new ひうち	ショートステイ・デイサービス	愛媛県新居浜市泉池町11-11	☎0897-32-1820
	ベストケアグループ店	尾長	デイサービス	株式会社ニックス 広島県広島市東区尾長東2-6-6	☎0120-294-654	仁保	デイサービス	株式会社ニックス 広島県広島市南区仁保新町2-9-32
中央		デイサービス	(有)エナジーライフ 香川県高松市上天神町字東長曾777-1	☎087-865-8858	東予	デイサービス	(株)プラスター 愛媛県西条市円海寺247-7	☎0898-64-3303
丹原		デイサービス	(有)キャンパス 愛媛県西条市丹原町池田1651-1	☎0898-68-4356	飯岡	デイサービス	(有)キャンパス 愛媛県西条市飯岡3796-2	☎0897-53-2735
三津		デイサービス	(有)プラスイー 愛媛県松山市中須賀1-5-3	☎089-953-3993	安芸府中	デイサービス	株式会社ニックス 広島県安芸郡府中町浜田本町10-1	☎082-510-0294

☎089-998-3080 (ベストケア中村/松崎・森)

ご利用に関しましては、直接お電話いただくか、担当のケアマネージャーにご相談下さい。



ベストケア

検索

ホームページ <http://www.best-care.jp/>  
Eメール [info@best-care.jp](mailto:info@best-care.jp)



目指すのは『心を大切に介護』

# ベストケアグループ



萬願寺さん宅の  
子ビちゃん 14歳(まじ猫)



お店の前に捨てられてたのを、拾ってもらって何と14年！人間で言うと98歳くらいになります。家族の一員として大事に育ててもらいました。あくびよう者だけど、特技がいっぱい！お手もできるし、何と言っても、「ごはん」とか「あらん」とかしゃべっちゃいますよ〜(笑)今はやりの「ぶさかわいい」ところが、チャームポイント。大好物はメバルの刺身って、かな〜りグルメでしょ。

今とってまごまげんな  
顔なんですけど、何か!?

# おかげ様で1周年!



## 安佐南・香椎下原で記念行事

銭太鼓を披露する安佐南のスタッフ

デイサービスセンター安佐南、デイサービスセンター香椎下原が、5月1日に開設1周年を迎えました。両施設とも好評をいただき、利用者様も増え、先日記念行事が華やかに開催されました。デイサービスセンター安佐南では、くす玉割りや、スタッフが広島音頭に合わせ、銭太鼓を披露し、利用者様に喜んでいただけました。これからも利用者様の笑顔が絶えないよう、スタッフみんなで1年間を大切に築き上げていきたいと思っております。今後ともよろしくお願いたします。

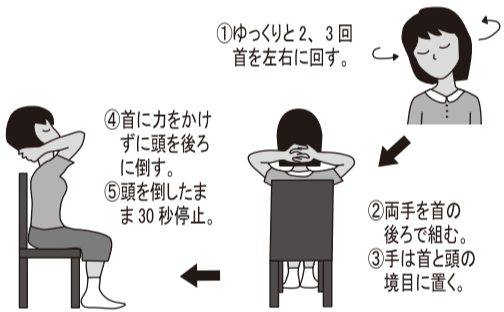
### べすと健康相談室 理学療法士 渡邊 仁

#### 様々な病気の原因は首にあった? その2

前回の問診で中度や重度の頚性神経筋症候群の疑いがあった方は、病院で物理療法を実施して下さい。低周波治療、遠赤外線、電気針、ホットパックが有効とされており、牽引やカイロプラティックなどは症状を悪化する恐れがあるため、注意して下さい。頚性神経筋症候群にならないため、あるいは悪化させないための生活習慣と予防法を紹介していきます。

頚性神経筋症候群の予防や治療を考える上で重要なポイントは「筋肉は連続して長くは使えない」という事実です。首の筋肉の凝りが起こるいちばんの原因にしても同じ姿勢を長く続けすぎていることなどで頚性神経筋症候群にならないためのなにより対策は「姿勢を正しく調整すること」です。単純なことと思われがちかもしれませんが、それ以上に対策はありません。長時間同じ姿勢でいたり、重いものを持つなどして負担がかかり過ぎれば筋肉内に酸素が行き渡らなくなると乳酸が蓄積されていき、それによって筋肉が変性を起こします。

昔から血管は百年、神経二百年と言われています。それに対して筋肉は休みながら使えば半永久と言われています。つまり休ませずに使い続けられればダメ



なるが、休めながらうまく使っていけば、何百年でも筋肉は使えるということになります。そのため、同じ姿勢をしている時間は十五分に一度は首を後ろにそらして休めるようにしましょう。十五分に一度は多いように思いますが、毎日の疲労の蓄積が前回は「不特定愁訴」につながっていきます。それでは、より効果のある首の筋肉の休め方を紹介します。

最後に、頚性神経筋症候群を引き起こす主な要因をまとめておきます。  
①姿勢→同じ姿勢を続けていること。特につむいた姿勢。  
②冷え→首を冷やすこと。  
③緊張→緊張状態を長く続けてしまうこと。  
④疲労→肉体的疲労、精神的疲労の蓄積は、諸症状を引き起こしやすいです。  
⑤外傷→頭や首を強打する事故やケガ  
こつとした点で日頃から心配しているだけでも、原因不明の「不特定愁訴」と言われている症状で苦しまなくて済むようになるはずです。

## 2級ヘルパー 通信課程 H22年7月受講生募集!!

【厚生労働省教育訓練給付金制度対象講座】

【受講料】 一般 58,750円  
(保険料・教科書代含む)

【お問い合わせ先】  
ベストケア株式会社  
(担当/松崎)

割引あり! 割引対象者 48,250円  
(保険料・教科書代含む)

TEL.089-998-3080  
またはメールで

学生または1年の実務経験者、または5名以上の団体

※申し込みは「全日程参加できる方」を原則とします。

## スタッフ募集

### 看護職員 常勤

【給与】月給 23万円  
【勤務時間】8:30~17:30  
【勤務地】ショートステイ来住  
ショートステイ中村  
ショートステイひうち

### 介護職員 常勤

【給与】正社員 月給 17万円  
【勤務時間】交替制  
① 7:00~16:00 ② 8:30~17:30  
③ 11:00~20:00 ④ 17:00~10:00 (夜勤)  
【勤務地】ショートステイひうち  
※夜勤手当あり ※要普通自動車免許

### 看護職員 非常勤

【給与】日給 9,000円  
【勤務時間】8:30~17:30  
(週2回程度)  
【勤務地】  
デイサービスセンター石井  
ケアフィット松前

#### <正社員共通事項>

完全週休2日制、祭日分休、年末年始、夏休みあり、各種保険完備、制服貸与  
<お申込み・お問合せ> ※書類を事前にお送り下さい  
790-0964 松山市中村2丁目7-33  
ベストケア株式会社 人事総務部宛  
TEL.089-998-3080 (受付時間: 平日9時~18時まで)



竹宮 雅和

趣味・特技 熱帯魚  
頑張っている事  
・中村デイを「楽しいデイ」にすること  
・夏に向けてダイエット  
好きな言葉 今を苦しむ  
好きなタイプ さっぱりした人  
これからの抱負 結婚を頑張る(笑)

趣味・特技 バスケットボール  
(インターハイ経験あり)

頑張っている事 足元を掘り下げる  
好きな言葉 愛媛産には愛がある  
好きなタイプ 料理の上手な方  
これからの抱負 世の為、人の為に頑張ります。



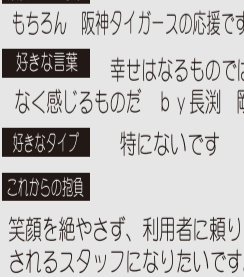
石谷 大輔



清水 大律也

趣味・特技 スポーツ  
頑張っている事 仕事!  
好きな言葉 夢  
好きなタイプ 笑顔のカワイイ子  
これからの抱負 仕事をしっかり覚える

趣味・特技 もちろん 阪神タイガースの応援です!  
頑張っている事 もちろん 阪神タイガースの応援です!  
好きな言葉 幸せはなるものではなく感じるものだ by 長瀬 剛  
好きなタイプ 特にないです  
これからの抱負 笑顔を絶やさず、利用者様に頼りにされるスタッフになりたいです。



山崎 章弘



岡村 信隆

趣味・特技 カラオケ  
頑張っている事 ダイエット  
好きな言葉 利用者も幸せに、職員も幸せに!  
好きなタイプ 年上で、明るくて優しい人  
これからの抱負 一生懸命頑張ります。



## 男前スタッフ

「デイサービス中村」で頑張るイケメンスタッフを紹介します。