

# 「つけない」「増やさない」「殺してしまえ」

梅雨になると、高齢者がいないこと、せっけんで手を洗うのはもちろんです。体が抵抗力が弱く、持病のある高齢者は、少量の菌でも発症し、重症化する傾向があるからで、必ず確認・買い物後は、

食中毒予防には、「つけない」「増やさない」「殺してしまえ」の3原則を守りましょう。

「つけない」は、菌をつけません。また、冷凍のお肉

や魚介をキッチンなどで常溫解凍する人がいますが、絶対にダメ。眠っていた細菌を増殖させる可能性があります。解凍は、冷蔵庫から食べることで、カンピロバクターは日本で最も多い食中毒ですが、鳥に付着していることが多いため、鳥わさなど半ナマのものは避けるべきでしょう。

ん。お年寄りには、もったいない。という気持ちがあっても強い。宅配サービスの弁当も、取って置いて翌日に食べたりますし、朝作ったみそ汁がちよつと残っていたりすると、加熱せずに戻に食べてしまえ。思い切った捨てることも必要でしょう。

電子レンジで行ってください。最後の「殺す」は、細菌の退治です。よく加熱してパックターは日本で最も多い食中毒ですが、鳥に付着していることが多いため、鳥わさなど半ナマのものは避けるべきでしょう。

梅雨時季は、部屋の中で座りっぱなし。体を動かさなければ、ぐっすり眠ることもできなくなります。食事と運動と睡眠管理。田舎の老親にも、電話で教えてやってください。

## 知って当たり前前

上原喜光

## 介護ガイド帳



実は、高齢者に食の抵抗力が弱いことばかりではありませ

（全国介護者支援協議会会長）