

シニアの  
皆さん

## 最近、気になることはありませんか

なんだか疲れやすい、体重が減った、歩く速度や握力が低下した、身体を動かす機会が減ったなど、気になることはありませんか。もしかしたら「フレイル」かもしれません。

「フレイル」とは、年齢を重ねることにより、筋力や活動が低下している状態です。健常と要介護の中間状態で、要介護になるリスクが高いですが、適切なケアによって健常な状態に戻ることが可能といわれています。

1日3食、いろいろな種類の食品を、栄養バランスよくとることが大切です。

たんぱく質もしっかりと、おいしく楽しく食べましょう。



調理経験の少ないシニア向けに、「元氣をつくるお食事ガイド」を作成しました。多摩府中保健所や武蔵野三鷹地域センターなどで、無料でお配りしています。

フレイルを防ぐお食事について詳しく知りたい方は  で

**ぼくは、ぼくたんです！**  
食からのフレイル対策に取り組んでいます。

【この記事に関するお問い合わせ】生活環境安全課 保健栄養担当

## ノロウイルス食中毒を防ぎましょう！

ノロウイルスによる食中毒は冬季に多く発生します。下記のポイントに気をつけましょう。

### ① しっかり手洗い

ノロウイルスは、アルコール消毒の効果が低いとされています。石けんを十分に泡立てて、しっかり洗い落としましょう。

#### 【正しい手洗いの手順】

- ①手のひら → ②手の甲
- ③指先 → ④指の間
- ⑤親指 → ⑥手首



### ② 食品の十分な加熱

ノロウイルスは、加熱でやっつけることができます。食品の中心温度が85℃以上の状態で、90秒以上加熱しましょう。盛り付けに使用する調理器具類も、適切に洗浄・消毒しましょう。

### ③ 体調不良時は調理しない

過去にも、下痢やおう吐の症状がある人が調理した食品を介して、食中毒が発生しています。体調不良時は食品を取り扱う作業を止めて、早めに病院を受診しましょう。



### ④ 適切なおう吐物の処理

おう吐物は、使い捨てのエプロン、マスク、手袋などを着用して処理し、塩素系漂白剤で消毒を行います。処理後は念入りに手を洗いましょう。



ノロウイルスについて詳しく知りたい方は  で

【この記事に関するお問い合わせ】生活環境安全課 食品衛生担当

「保健所ねっと」R1年度 第3号 P3

