

地域のみなさんの「おなじみ」に...

# 松原ナースケア だより

Vol.38  
2026  
6

松原ナースケアだよりは、わたしたち訪問看護師を身近に感じていただくため、日々の活動やケアについての情報を発信するニュースレターです。

＼特集／

## この時期の食中毒に注意を！

暖かくなり食べ物が傷む時期になりました。高齢になると、体力や免疫力の低下により食中毒が重症化しやすいため、日頃からの予防が大切です。



できる事としては調理前や食事前、トイレの後には石鹸でしっかり手を洗いましょう。また、スーパーで購入したお惣菜を長時間テーブルに置いたままにしたり、前日の残り物を十分温めずに食べたりすると、食中毒の原因になることがあります。



肉や魚は中心までしっかり加熱し、作り置きのおかずは小分けにして早めに冷蔵保存しましょう。



冷蔵庫に入れていても、「まだ大丈夫」と数日置いた煮物やポテトサラダは注意が必要です。また、生肉を切った包丁やまな板で、そのまま野菜や果物を切ると菌が付着することがあります。夏場は特に細菌が増えやすいため、買い物後は寄り道をせず帰宅し、食品を早めに冷蔵・冷凍保存することが大切です。



## 「もったいない」より「安全第一」

見た目や匂いで判断せず、少しでも不安な食品は無理に食べず処分することが大切です。また、暑い日は“常温で1時間以上置かない”を目安にすると安心です。

下痢や嘔吐、発熱などの症状がある時は、早めに医療機関へ相談しましょう。

## 松原 ナースケア公式Instagramより



今年もはじめてましたナースケア農園🥰  
看護師Nさんと事務で苗と土を買ってきて勝手に育てています🌱

農園の様子はまたちょこちょこ報告していきます🍅🍆🥒

松原  
ナースケア  
Instagram  
MATSUBARA.NSCARE

## 松原ナースケアの大切にしていること

私たち松原ナースケア・ステーションは、病気や障害だけをみるのではなく「ひとを見る」こと、生活を支えること、ひととしてのお付き合い、信頼関係を大切にした訪問看護を実践しています。

今日も、明日も、その先も

本人・家族から連携職種まで

よりよい暮らしから、人生の旅立ちまで

お問い合わせ 03-6379-0207  
www.matsubara-nscare.jp



医療法人社団プラタナス  
松原ナースケア・  
ステーション

