

平成 27 年 6 月 10 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

この地方もいよいよ梅雨入りとなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。曇りや雨の日が多くなりますが、気持ちは晴れやかに過ごしていきたいものですね。熱中症や食中毒には十分注意してお過ごしください。

## ～正しい知識で、カビの被害から身を守りましょう。～

カビは数万種類も存在するといわれ、その大多数は人には無害、もしくは有益な働きをするものですが、なかには、人間の体を攻撃、健康を害して重篤な病気を引き起こすものもあります。



- 活動する温度・・・5℃～35℃。20℃～28℃の間でその活動はピークになります。
- 湿度(水分)・・・温度に加えて、湿度が60%になると活動が活発化を始めます。80%になると、あっという間に増殖してしまいます。
- 栄養源・・・動物、植物など有機物全般のほか、ガラスやタイル、コンクリート、鉄、銅、岩なども養分として増殖します。接着剤などの化学物質が好物の種類さえ存在します。
- 酸素・・・酸素はほんの少しあれば生育できます。

## 予防方法



- 室内の湿度は50%前後に・・・出来る限り換気を心掛けましょう。エアコンの除湿機能も有効ですが、エアコン自体がカビの温床となっている事もあるので、エアコン内の清掃状況も確認しましょう。

- 空気を停滞させない・・・室内の空気をよどませないように、扇風機をまわすのも大変有効です。また、クローゼットは湿気がこもりやすく、カビの栄養となる繊維がたくさん詰まっている所ですので注意が必要です。

- まめな掃除・・・カビにとってほこりや汚れは、手軽に摂取できる最高の栄養源です。簡単でよいので雑巾やはたきで拭きとりましょう。バタバタと叩き落としたり、はたき自体もまめに掃除しないと逆効果になりますので注意しましょう。





## 平成27年度 1月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

- ☆ 開催日：平成27年 7月 3日(金) 頭の体操  
10日(金) 太極拳  
17日(金) 体操



- ☆ 時間：午後 1時30分 ~ 2時30分
- ☆ 場所：ルーエハイム 2階 相談室
- ☆ 参加費：無料
- ☆ 対象者：概ね65歳以上の方、介護予防に関心のある方

※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイ

☎ 059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西



★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担当 安田・浅岡・大西

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております