



～みん骨だより 11月号～



11月に入り、朝夕と寒さが強まり、温かい鍋が恋しい季節となりました。

最近、インフルエンザでの学級閉鎖の声も聞こえてくるようになりました。手洗い、うがいなど日頃の予防を大切に、体調管理をしっかりしていこうと思う今日この頃です。

さて、先月号でもご紹介しました原宿商店街松栄会主催の「第8回ふれあいフリーマーケット」が来る11月6日(日)に開催されます。今回も私西山が実行委員長を務めさせて頂く運びとなり、企画させて頂きました。当日はお子様達のHIPHOPダンスを始め、ハーモニカや尺八の演奏や盆踊りまでございます。また、お昼時には商店街に所属されている「そば処太郎」さんの販売するお弁当や「中華大明園」さんの餃子などの飲食ブースもあり、そこで飲食できるよう休憩処もご用意致しました。

さらに、当日は会場にて大好評である青空クイックマッサージも行い、みんなの整骨院内ではスポーツクラブ「VIGROS」とコラボしたカラダスキャンによる筋力測定なども行っております。

是非お時間がありましたらお立ち寄り頂ければ幸いです。

みんなの整骨院 院長



休診のお知らせ



11月3日(木)は、文化の日

23日(水)は、勤労感謝の日の為、

休診させて頂きます。

ご迷惑をお掛け致しますが宜しくお願い致します。



11月のイベント



①みん骨スタンプラリーを実施致します！！

自由診療での来院回数によって特典がバージョンアップするイベントとなっています！本格的な寒さを迎える前や忙しくなる年末に向けて、カラダのメンテナンスをしておきましょう！！



②耳つぼ 毎週火曜・水曜 100円！

みんなの健康コラム

冬の食中毒にご注意！！



冬に多発するウイルス性の食中毒

11～2月がピークに！ノロウイルスの食中毒

食中毒というと、夏場に多く発生する病原性大腸菌やサルモネラ菌などによる「細菌性食中毒」をイメージするかもしれませんが、**冬場も夏場と同じように注意が必要です。**

また、ノロウイルスによる食中毒はウイルス感染という特性から、発端は食中毒であったとしても感染する力が極めて強く、ヒトからヒトへ感染して広がっていきます。大規模になりやすいので、発生した場合は適切な対処をして感染拡大を防ぐことが大切です。

★感染拡大を防ぐポイント

周りの人がノロウイルスによる食中毒に感染していることが疑われる場合、次の点に気をつけて対処しましょう。

●便や吐いたものを片付けるときは、使い捨ての手袋やマスク、ペーパータオルを利用し、処理後はビニール袋に密封し、家庭用の塩素系漂白剤など消毒液を加えて捨ててください。

●汚れた床や家具、衣類、調理器具、食器などは水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう。その際、表示されている使用方法を確認しましょう。**処理後は自分の手をていねいに洗いましょう。**

★日常生活で気をつけるポイント

ノロウイルスから身を守るために、日常生活で次の点に注意しましょう。

●**帰宅直後、調理の前後、食事の前、トイレの後**などこまめに石けんを使って、指の間、爪の内側までていねいに手洗いをしましょう。

●魚介類を調理するときなど、「生食用」と表示のないものは中心部分を1分間85度以上で加熱しましょう。

●まな板やふきんなど台所の調理器具は水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう。その際、表示されている使用方法を確認しましょう。