

とき	ところ
8月4日(木)	弁天苑
8月18日(木)	松寿苑
8月25日(木)	松南苑
9月6日(火)	新町福寿苑
9月7日(水)	つかめ苑
9月15日(木)	恵寿苑
9月22日(木)	高見苑
9月27日(火)	天美荘

【時】(所)左表参照、午後1時30分～2時30分【対】60歳以上の市民【備】マスクを着用してお越しください。
【問】地域保健課

巡回健康相談



中原耳鼻咽喉科
(阿保3丁目)
院長 中原勇人

老人性難聴と認知症の関連性

1. 難聴が、認知症を引き起こす可能性について
聴覚刺激による大脳聴覚野の活動が低下すると、コミュニケーションが取り難くなるために、全般的な脳活動が低下することなどが、認知機能低下につながる可能性があります。また、難聴のために、認知症に関する検査結果が悪く出てしまうこともあり得ます。
2. 認知症が、難聴を引き起こすように見える可能性について
認知機能低下により反応の遅れなどが生ずると、自覚的聴力検査において、実際の聴力より、悪い測定結果となる可能性があります。
3. 難聴と認知症における共通のリスクファクター
①高血圧 ②肥満 ③喫煙 ④糖尿病 ⑤健康格差 など。
4. 予防の可能性について
難聴への対処を行うことによって、認知症を予防できる可能性が出てきます。
5. 老人性難聴への対応について
認知症予防に役立つか否かは別として、ハンディキャップを軽減する対処、すなわち、補聴器装用などによる、聴覚の補助を行うべきであると考えます。

子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)のキャッチアップ接種開始に伴い自費でHPVワクチン(2価・4価)を受けた人に償還払いを実施します

HPVワクチンの積極的勧奨を控えていた時期に①定期接種及び②市の独自助成の任意接種(高校2・3年生)を見送り、対象年齢を過ぎてから自費でHPVワクチン接種を受けた人に対して、接種を受けた回数分の費用の一部を払い戻します。

【積極的勧奨を差し控えていた期間】

平成25年6月から令和4年3月末まで

【対象者】

①平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれまでの女性

②平成7年4月2日～平成9年4月1日生まれまでの女性

【備】詳細は、市ホームページ(下記QRコード)をご覧ください。

【問】地域保健課



ヘルスマイト
(松原市食生活改善推進員)
がおすすめ!

今月のレシピ

ごはんを美味しく食べよう

【問】地域保健課

スペイン風オムレツ

【食事バランスガイド】
副菜1SV 主菜1SV

食事バランスガイド
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

材料 (4人分)卵4個、塩2つまみ、じゃがいも中1個、トマト1/3個、ブロッコリー 1/4株、塩少々、粉チーズ大さじ1と1/3、オリーブオイル大さじ1

作り方 ①卵を溶き、塩2つまみを加えて混ぜる。②じゃがいもは1cm角に切ってゆで、ブロッコリーは小房に分け、ゆでて塩をふる。トマトは1cm角に切る。③①に②・粉チーズを加えて混ぜる。④フライパンにオリーブオイルを入れ、強めの中火で熱し、③を入れて箸で大きくかき混ぜ、弱火にして蓋をし5～6分焼く。⑤食べやすい大きさに切り、器に盛る。

野菜たっぷり料理は「まったら愛っ娘～松原育ち～」で検索！
毎月市Facebookでも配信中！