

※新型コロナウイルス感染症の状況により、イベントなどが中止となる場合もあります。実施の有無については、お問い合わせください。

地域保健課 ☎337-3125 ☎337-3126

とき		ところ
令和4年	12月1日(木)	弁天苑
	12月8日(木)	松寿苑
	12月22日(木)	松南苑
令和5年	1月11日(水)	つるかめ苑
	1月17日(火)	新町福寿苑
	1月19日(木)	恵寿苑
	1月24日(火)	天美荘
	1月26日(木)	高見苑

巡回健康相談
地域の各老人福祉センターを保健師や看護師などが巡回しながら血圧測定をしたり、健康のワンポイントアドバイスをしています。お気軽にお立ち寄りください。

【時】 2時30分～3時30分
【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



骨粗しょう症検診のご案内

【時】 令和5年1月11日・3月8日(水)
【所】 市立保健センター
【内】 問診・腕のレントゲンによる骨密度測定
【対】 満40・45・50・55・60・65・70歳の女性市民
【申】 **【問】** 地域保健課※定員になりしだい締め切ります。

献血にご協力を

【時】 **【所】** 12月29日(木)
河内天美駅前
午前10時～午後4時
※400ml献血のみ
【問】 松原市社会福祉協議会
(☎333-0294)



森山眼科
(高見の里4丁目)
院長 藤井明子

目は口ほどにものをいう

私達眼科医は診察の時に、目の病気はもちろんですが、目を通して体の病気も一緒に見えています。有名なのは貧血ですね。アツカンバーをした時に瞼の裏が蒼白であると貧血を疑います。

体の中で唯一、血管の状態を直接観察できるのが目です。高齢者になると増える糖尿病や高血圧症は血管の老いを加速させます。散瞳剤を点眼して眼底検査の時に、白内障や網膜剥離、緑内障といった目の病気以外にも動脈硬化と高血圧による、血管の状態のチェックもしています。

糖尿病の合併症に糖尿病網膜症があります。急に見えなくなったといった患者さんや黒い線のようなモヤモヤしたものが見えるといった来院される患者さんの中には知らないうちに重症の糖尿病になっていて、眼科で糖尿病が発覚するケースもあります。

なんとなく見えにくいと来られた患者さんの中には視野異常により、脳腫瘍を発見したりすることもあります。

目の診察では、目の病気だけではなく体の病気を教えてくれるヒントが隠れています。目は口ほどに多くのことを語ってくれます。

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



大根の肉巻きステーキ

【食事バランスガイド】
副菜2SV 主菜2SV

材料 (4人分) 大根1/3本、豚もも薄切り肉12枚、A(玉ねぎ(すりおろし)1/2個、にんにく(すりおろし) 小さじ1/2、しょうゆ・酒・酢各大さじ2、砂糖小さじ2)、塩・こしょう各少々、小麦粉大さじ1、サラダ油小さじ2、ベビーリーフ40g **作り方** ①大根は皮をむき、長さ13cm、厚さ1.5cmの板状に切り、4枚作る。②鍋に大根・かぶるくらいの水・塩少量(分量外)を入れ、ひと煮立ちさせる。蓋をして弱火で15分竹串が通るまで茹で、取り出して冷ます。③肉は1枚ずつ広げ、端を少し重ねて3枚ずつ並べる。④大根を③で巻く。両面に塩こしょうをし、小麦粉をまぶす。⑤フライパンに油を熱し、④を両面焼く。Aを加えて肉と絡める。⑥器に⑤を盛り、フライパンに残ったソースをかけてベビーリーフを添える。

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



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



【時】 とき **【所】** ところ **【内】** 内容 **【講】** 講師 **【対】** 対象 **【定】** 定員 **【¥】** 費用 **【保】** 保育 **【備】** 備考
【申】 申込み **【問】** 問合せ **【主】** 主催 **【後】** 後援 費用・対象の記載がないものは無料・誰でも可