

| とき       | ところ   |
|----------|-------|
| 8月3日(木)  | 弁天苑   |
| 8月17日(木) | 松寿苑   |
| 8月24日(木) | 松南苑   |
| 9月5日(火)  | 新町福寿苑 |
| 9月6日(水)  | つるかめ苑 |
| 9月21日(木) | 恵寿苑   |
| 9月26日(火) | 天美荘   |
| 9月28日(木) | 高見苑   |

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】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



李クリニック(天美東7丁目)  
院長 李 利彦

## ご存知ですか？見えない障害(高次脳機能障害)

高次脳機能障害、聞いたことありますでしょうか？交通事故や、脳卒中などで、脳に損傷を受けた人が、発症後いつけん順調に回復して、自分で歩いて、お話し、食事でも自分でとれるようになったので、退院して職場や家庭、学校に戻ってみると、以前と同じように行動できない。以前のように人の話がすんなり頭に入っていない、同時に2つのことを指示されると混乱して、どちらを先に実行したら良いのかわからなくなってしまう。周囲の知人や家族からは、「あれ、なんか以前の〇〇さんとは人が違ったみたいだね」と言われる。些細な事で怒り出したり、周囲の雰囲気を理解しなくなったりと、以前のその人からは考えられないような行動をとり周囲の人が面喰らってしまうことがあります。

これらは物事を適切に判断したり、自分の感情をコントロールするなど脳の高度な機能の部分に障害を残したことによる症状である場合があります。周囲から気づかれにくい障害で「見えない障害」と言われています。高次脳機能障害も適切な対応をすることで症状を緩和できることもあるので、ぜひ専門の医療機関や相談機関に相談してみてください。

## ■藤井寺保健所からのお知らせ

【無料】HIV・梅毒即日検査(梅毒検査のみは不可)、精神科医・精神保健福祉相談員によるこころの健康相談、医療機関に関する相談

【有料】水質検査、腸内細菌検査、ぎょう虫卵検査

【備】日時・費用など詳細はホームページをご覧ください。

【問】☎072-955-4181(代表)※市外局番からおかけください。藤井寺市藤井寺1-8-36



## 今日からはじめる運動教室

心と身体がリフレッシュする運動をしましょう。自分に合った運動習慣をみつけてみませんか。

【時】9月21日(木)午後1時30分～3時(受付午後1時10分～)、10月30日(月)午後1時30分～3時(受付午後1時10分～)【所】市立保健センター1階講堂

【内】講話・運動実技・血圧測定※2日間で1コース

【講】大谷恵子さん(健康運動指導士)【対】【定】おおむね18歳～64歳の市民先着15人【持ち物】タオル、お茶【服装】動きやすい服装(ジーンズ・スカート不可)・シューズ【申】【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



しゅうまい

【食事バランスガイド】  
副菜1SV 主菜2SV

【材料】(4人分) 豚ひき肉200g、A(ごま油小さじ1、水大さじ1、塩・こしょう各少々)、B(おろししょうが小さじ1/2、片栗粉小さじ1と1/3)、玉ねぎ1/2個、しいたけ40g、むぎえび20尾、しゅうまいの皮20枚、サラダ菜50g

【作り方】①玉ねぎ、しいたけはみじん切りにする。②豚ひき肉にAを入れて粘りが出るまでよく練る。①、Bを加えて混ぜる。③②を20等分に分けて丸める。④しゅうまいの皮を手で広げ、③をのせてカップ型に包み、えびを上のにのせる。⑤蒸し器にクッキングペーパーを敷き④を並べ8～10分蒸す。⑥器に盛り付け、サラダ菜を添える。

食事バランスガイド  
[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)



野菜たっぷり料理は「まったく愛つ娘～松原育ち～」で検索！  
毎月市ホームページでも配信中！