

とき	ところ
10月6日(木)	弁天苑
10月13日(木)	松寿苑
10月27日(木)	松南苑
11月1日(火)	新町福寿苑
11月2日(水)	つるかめ苑
11月17日(木)	恵寿苑
11月24日(木)	高見苑
11月29日(火)	天美荘

地域の各B型老人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



健康ガイド 松本クリニック(一津屋5丁目) 院長 松本紳一郎

不眠症あるある

「先生、この頃眠られへんねん。」と、相談されることがよくあります。ほとんどのケースでは、あまり心配なさそうです。

「夢ばかりみて、あまり眠れないんです。」眠れないと夢は見れません。REM睡眠から目が覚めている状態です。

「昼間は2時間位眠れますが、夜は熟眠できないんです。」昼寝が長いです。30分以内にしてください。南欧にはシエスタという昼寝の習慣があります。それ自体は悪いことではありません。

「若い頃のようにぐっすり眠りたいです。夜中に一回はトイレに行きます。」加齢とともに睡眠が浅くなりますので、やむを得ない場合も多いと思います。

家族から話を聞くとよく眠られているのに「よくねむられなかった。」「熟眠はしていない。」「うとうとしていただけだ。」などと訴えられる人もよくいらっしゃいます。主観的不眠と言いますが、リラックスできる環境を整えることが大事です。

「他医院で睡眠薬をもらっていたが、規制が厳しくなってもらえなくなった。服用するとよく眠れて朝もすこぶる元気になる。」この人は少し心配で睡眠薬の作用が朝まで残っていて、気分が高揚している可能性がありますので、薬の調整をした方が良いかもしれません。

もちろん、睡眠状態の変化は重要な健康の指標です。種々の病気で睡眠障害が出現しますので油断は禁物です。

♥ 献血にご協力を

【時】【所】 10月24日(月)

市役所市民ロビー

午前10時～正午

午後1時～4時30分

※400m l 献血のみ

【問】 松原市社会福祉協議会

(☎333-0294)

■ 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。気になるか、お問い合わせください。

【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



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

**豚肉と玉ねぎの
バーベキュー炒め**

【食事バランスガイド】
副菜1SV 主菜2SV

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

材料 (4人分) 豚もも薄切り肉280g、エリンギ4本、玉ねぎ1/2個、さやいんげん8本、にんにく(みじん切り) 1/2片分、塩・こしょう各適量、小麦粉少量、オリーブ油小さじ4、A(ウスターソース・しょうゆ各小さじ2、トマトケチャップ大さじ3、練りがらし少量)

作り方 ①肉は4～5cm長さに切り、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。エリンギは軸は輪切り、笠は縦薄切りにする。玉ねぎは2cm幅に切る。②さやいんげんはヘタをとり、電子レンジ(600W)で1分加熱する。③フライパンを熱し油小さじ2を入れ、エリンギと②を炒め、塩・こしょうして取り出す。④フライパンに油小さじ2を入れ、肉を焼く。にんにく、玉ねぎも加えて炒め、Aを加えて炒め合わせる。⑤器に③、④を盛り付ける。

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!