

※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
2月3日(木)	弁天苑
2月17日(木)	松寿苑
2月24日(木)	松南苑
3月1日(火)	新町福寿苑
3月2日(水)	つるかめ苑
3月17日(木)	恵寿苑
3月22日(火)	天美荘
3月24日(木)	高見苑

【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

看護師による健康相談



歯科健康相談

お口のことで気になることはありませんか。歯科医師や歯科衛生士による相談を受けることができます。

【時】2月21日(月)午後1時30分～

【所】市立保健センター

【定】6人

【申】【問】地域保健課



にし皮膚科・アレルギー科クリニック
(高見の里4丁目)
院長 西野洋

凍瘡と低温熱傷

凍瘡(しもやけ)は、主として冬期にみられるトラブルです。長時間の、過度な寒冷刺激を受けた後に起こる皮膚の炎症で、軽症なら、少し痒みや痛みを伴うものの、数日後には自然に治ります。重症の場合、あるいは、冷えたからといって急激に温め過ぎると、皮膚に強いダメージが加わり、ステロイド外用などの治療が必要になります。ビタミンEや生姜系漢方薬の内服が有効なので、秋になると、老若男女問わず受診される人も多く、予防策として有効です。外出時には携帯カイロをしっかりと準備し、何とんでも『冷やさない』ようにすることが最も重要です。

同時期のトラブルで特に注意を要するのが低温熱傷(やけど)で、そのダメージは皮膚の深くにまで及びます。はじめは、軽い痛みや痒みと皮膚の赤みだけだったものが、なかなか治らない様子を見ているうちに、徐々に黒ずんで痛みも増し、褥瘡のように組織の壊死を来してしまうと難治です。貼るタイプのカイロや電気あんかでも起こるため、温度知覚の低下した高齢者の人は十分注意し、それらが肌に直接触れないよう工夫してください。

献血にご協力を

【時】2月24日(木)

午前10時～正午

午後1時～4時30分

【所】松原市役所

※400ml献血のみ

【問】松原市社会福祉協議会

(☎333-0294)

ヘルスマイト
(松原市食生活改善推進員)
がおすすめ!



【問】地域保健課



炊き込みチキンライス

【食事バランスガイド】

主食1.5SV 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) 米2合、鶏もも肉300g、玉ねぎ1/2個、人参中2/3本、ピーマン2個、A(ケチャップ大さじ4、塩・こしょう各少々)、コンソメ顆粒小さじ2、後入れ用ケチャップ大さじ2

【作り方】①米をとぎ、2合分より少し少なめの水に30分以上浸水させる。②肉は小さめの一口大に切り、Aに漬け込む。野菜は粗みじん切りにする。ピーマンはレンジで30秒加熱する。③炊飯器に米と水を入れ、コンソメを入れて混ぜ合わせ、上に肉と玉ねぎ、人参をのせて炊く。④炊きあがればピーマンと後入れケチャップを入れ、混ぜ合わせる。

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!

