市立西脇病院

NISHIWAKI MUNICIPAL HOSPITAL

地域に信頼される良質な医療を提供します

〒677-0043　西脇市下戸田652-1
☎22-0111　FAX23-0699

診察情報はこちら▶

01 ひだまりサロン

十分な感染予防対策で実施

▼**とき**　12月24日（水）午後1時～／詳しくは病院ホームページ＝QRコード

▼**ところ**　病院講堂（2階）

▼**対象**　がん体験者とその家族

▼**内容**　交流会とミニ講座「がん薬物療法と副作用について」▽がん化学療法看護認定看護師からのお話

▼**申込み・問合せ**　がん相談支援センター（病院内線368✉tiki@nshp.jp）

02 社会保険労務士による無料相談

治療、介護、出産、育児と仕事の両立に不安を抱えていませんか。

西脇病院では社会保険労務士が、就労に関わる各種制度の紹介や手続き方法などに無料で応じます。ぜひお気軽にご相談ください

▼**とき**　毎月第1水曜日午前10時30分～午後1時30分／要申し込み（空きがあれば当日申し込みも可）

▼**ところ**　患者総合支援センター

▼**対象**　西脇病院に入院または通院する患者さんとその家族

▼**申込み・問合せ**　患者総合支援センター医療連携課（病院内線308）

03 皮膚科で夜間診療を開始

西脇病院では、10月から試行的に皮膚科で夜間診療を開始しました。

診療時間を広げることで患者さんの受診における利便性を向上させ、これからも地域に信頼される良質な医療の提供に努めてまいります。

▼**診療日時**　毎週火・木曜日午後4時～7時／当日の受け付けは午後4時～6時30分

▼**問合せ**　医事課（病院内線369）

04 イルミネーション点灯

入院患者さんやそのご家族、病院を支える地域の皆さんの心を癒し、和やかなひとときを過ごしてもらおうと、病院ロータリーでイルミネーションを点灯します。

▼**期間**　12月1日（月）～31日（水）／午後5時～9時

▼**問合せ**　経営管理課（病院内線362）

健康バンザイ 232

今月のコラムは
医療技術局長兼
整形外科主任部長
大内　聖士
がお届けします

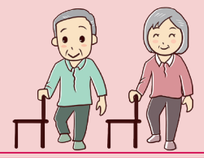
ロコモを防ぐ！～動ける体を保つために～

「最近つまずきやすい」「立ち上がるのが大変」と感じたことはありませんか。年齢とともに、骨や関節、筋肉などの運動器の働きが衰えるため、放っておくと歩く力や立ち上がる力が弱くなってしまいます。こうした状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、通称：ロコモ」と呼びます。

ロコモを防ぐには、毎日の生活の中で体を動かすことが大切です。階段を使う、少し遠くの店まで歩くなど、無理のない範囲で「歩く時間」を増やしましょう。

また、簡単な体操も効果的です。例えば、キッチンの台やいすの背に手を添えて片足立ちを左右10秒間ずつ行うと、バランス感覚と脚の筋力を鍛えられます。さらに、いすに浅く腰かけてゆっくり立ち上がる動作を5回ほど繰り返すことで、太ももやお尻の筋肉がしっかりして、転びにくい体づくりにつながります。これらの体操は1日3セット（朝・昼・晩など）を目安に、無理のない範囲で続けるのがおすすめです。

「動ける体」を保つことは、自分らしく暮らすための第一歩。きょうからできることを少しずつ始めてみましょう。



おいしく食べて、元気なからだに いきいき健康レシピ

今月のメニュー
タンドリーチキン

材料（2人分）

鶏もも肉 …… 180グラム	カレー粉 …… 小さじ1
プレーンヨーグルト … 20グラム	レモン汁 …… 小さじ1
酒 …… 小さじ1	ミニトマト …… 2個
濃い口しょうゆ … 小さじ1/2	ゆでたブロッコリー … 2切れ
Ⓐ サラダ油 …… 小さじ1/2	焼いたジャガイモ …… 適宜
おろしタマネギ …… 20グラム	

作り方

①鶏もも肉は、皮を除き一口大に切る。
②ボウルにⒶを入れてよく混ぜ合わせる。①を加えてよく揉み込み、約20分間漬け込む。
③オーブンの天板にアルミホイルを敷き、②を並べて220度で約20分間焼く。
④皿に盛り、ミニトマトとゆでたブロッコリー、あれば焼いたジャガイモを添える。

エネルギー	304キロカロリー
タンパク質	22.5グラム
脂質	19グラム
炭水化物	15.1グラム
カルシウム	233ミリグラム
塩分量	1.4グラム
鉄	4.4ミリグラム

※焼いたジャガイモを除く

▶協力　西脇市いずみ会

健康アドバイス

鶏肉をカレー粉とヨーグルトで漬けると鶏肉が軟らかくなり、スパイスの香りで食欲が進みます。また、鶏肉は筋肉を作るタンパク質が豊富で、フレイル予防になる一品です。

トラブルを未然に防ぐために―― にしわき消費生活通信

No.242
海産物の電話勧誘販売と送り付けに注意

「カニなどの購入を勧める電話があり、強引に契約させられた」「断ったのに商品が届いた」などの相談が寄せられています。購入機会が増える年末にかけて電話勧誘が増える可能性があるため、特に注意しましょう。

▶事例

①父宛てに海産物が代引き配達で届いた。受け取ったが、父は注文していないと言っている。
②過去に利用したことがあるという海産物店から電話があった。カニが安くなると勧誘され注文したが、不審なのでキャンセルしたい。

▶アドバイス

①知らない電話番号からの電話に出ない。
②電話で勧誘販売され、少しでもおかしいと感じたらきっぱり断る。
③断ったのに一方的に商品が届いたときは、受け取りを拒否して代金を支払わない。もし受け取ってしまった場合でも、販売業者に返金を求めることができます。
※注文や契約をしていないのに、金銭を得ようとして送り付けられた商品は、消費者が自由に処分してよいことになっています。
④電話勧誘で契約した場合は、クーリング・オフができます。
⑤電話勧誘による契約を断った場合、家族内で情報共有し、誤って代引き配達で商品を受け取ってしまわないようにしましょう。代金を支払ってしまった場合、業者と連絡が取れないなどで被害回復が困難なケースもあります。

困ったときは、すぐ相談

西脇市消費生活センター
☎22-3111 FAX22-3515
月～金曜日の午前10時～午後5時
（祝日・年末年始除く）