

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
ホウレンソウの中華風炒め

材料(2人分)

- | | |
|--------------|------------------|
| ホウレンソウ……1束 | 卵 …………… 1/2個 |
| 春雨(乾燥) ……10g | A ごま油 …………… 小さじ1 |
| ショウガ ……20g | 塩 …………… 少々 |
| 白ネギ ……10g | B 薄口しょうゆ …… 小さじ1 |
| ごま油 …… 小さじ1 | 酒 …………… 小さじ1 |



エネルギー …… 122kcal
たんぱく質 …… 5.2g
脂質 …… 7.2g
カルシウム …… 81mg
塩分量 …… 0.7g
食物繊維 …… 4.2g

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①ホウレンソウは洗って4cmの長さに、ショウガと白ネギは、みじん切りにする。
- ②春雨は食べやすい長さに折って熱湯で戻し、水気をよく切る。
- ③フライパンにAを入れて炒り卵を作り、別の皿に移す。
- ④フライパンに残ったごま油でショウガと白ネギを炒め、香りが出たらホウレンソウを加えて炒める。
- ⑤④に②③とBを加えて炒め合わせる。

健康アドバイス

塩分濃度が高い献立は高血圧症などの原因になります。香味野菜の白ネギやショウガを炒めた香りや、ご

ま油の香りとコクを利用して、おいしく減塩しながら野菜をたくさん取りましょう。

地域に信頼される良質な医療を提供します

西脇病院

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

実施中
新型コロナ院内感染防止対策

- ・マスク着用と自宅での検温
- ・全入院棟への入館を禁止にご協力ください

ひだまりサロン

十分な感染予防対策で実施

▼とき 10月26日(水) 午後1時~3時
▼ところ 病院講堂/コロナ感染拡大の状況でインターネット参加のみの可能性あり
▼対象 がん体験者とその家族
▼内容 交流会とミニ講座「がんとりハビリ」一緒に体を動かしましょう
▼問合せ がん相談支援センター(病院内線331) tiki@nshp.jp

第8回「歩みん会」

ピンクや赤色を身に着けてみんなで歩きましょう。当日は、播州織のぼり「がん検診

健康バンザイ 194



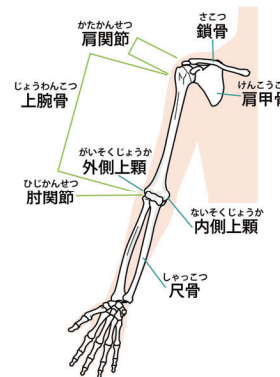
整形外科主任部長
大内 聖士

テニスをしなさいのにテニスは時?

テニス肘の患者さんは、ものをつかんで持ち上げる動作やタオルを絞る動作で、肘の外側から前腕に痛みが出ます。

安静時に痛みを感じることはあまりありません。中年期以降によくみられ、テニス愛好家に生じやすいのでテニス肘と呼ばれますが、テニスをしない方でもよく見られます。ペットボトルの蓋を開ける、パソコンのキーボードを打つなどの動作でも痛みが起ることがあります。病態や原因は十分にわかっていませんが、主に手首をそらす筋肉の腱の部分の障害が原因と考えられています。肘

の外側にある上腕骨外側上顆という部分を押さえて痛みがあり、手首や指を動かす簡単なテストで痛みが起これば、テニス肘(上腕骨外側上顆炎)と診断されます。X線検査で骨に異常は見られませんが、他の疾患と見分けるため行うことがあります。治療は、まず手首や指のストレッチをこまめに行います。またスポーツや手をよく使う作業を減らし、貼り薬などを使用します。さらにテニス肘



用のバンドを装着する方法もあり、それでも改善のない場合には、ステロイド剤の注射をすることもあります。以上のような方法で、時間がかかりますが、多くの方の症状が改善していきます。

播州織の魅力が病院で

播州織のアート作品を院内に展示し、利用者の心が和らぐ空間づくりと播州織の魅力発信を行っています。▼問合せ 病院総務課(病院内線209)

に行こう」が目印です。▼とき 10月30日(日) 午前9時~11時30分/雨天中止
▼集合場所 総合市民センター南側玄関前/申し込み不要
▼対象 健康づくりに関心がある方
▼コース やすらぎの会(西脇市多可郡医師会協力)
▼問合せ 乳腺外科 三輪(☎22-0111)

「病院×ものづくり」事業第1弾
播州織ファブリックアート展示

有限会社玉木新雄が制作した播州織ファブリックアート7点と、播州織の歴史や製造工程、特長などを紹介する解説パネルを展示



【期間】12月23日(金)まで
【場所】エントランスホール周辺
【対象】西脇病院を利用する患者とその家族など

トラブルを未然に防ぐために—
にしわき消費生活通信

No.204
海外から荷物が届くトラブルに注意!

海外から突然、「身に覚えのない衣類や雑貨などが入った荷物がポストに投かんされた」などの相談が寄せられています。下記の事例を参考に慌てずに行動しましょう。

◆事例とアドバイス

▶事例 身に覚えのない荷物

海外から私宛てに身に覚えのない荷物がポストに入っていた。送り主は海外の業者のようだ。どうしたらよいか。

▶まずは確認を

- ①自分を含め、家族や友人の注文ではないか
- ②ネット通販で届いていない商品はないか

▶開封・返送しない

未開封であれば受取拒否ができるかもしれませんが。配送業者に事情を説明して相談してみましょう。また、安易に海外に返送せず、一定期間保管しておきましょう。届いた商品が模倣品

だった場合、海外への返送は関税法上の問題が生じる場合があります。

▶代金を支払う必要はありません。

代金を請求されても、身に覚えのない荷物の代金を支払う必要はありません。また、クレジットカードの利用明細を確認し、該当する「覚えのない明細」があった場合は、カード会社に相談しましょう。令和3年の特定商取引法改正で、事業者が金銭を得ようとして一方的に送りつけた商品は、消費者が直ちに処分できるようになりました。

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)