

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  
**長芋とじゃこのサラダ**

材料(2人分)

長芋 …………… 100g  
ちりめんじゃこ… 大さじ2  
オリーブ油 …… 大さじ 1/2  
ミニトマト …… 2個  
酢 …………… 大さじ2  
薄口しょうゆ …… 小さじ1  
砂糖 …………… 小さじ1  
みつ葉 …………… 適量



エネルギー …… 126kcal  
タンパク質 …… 5.3g  
脂質 …………… 7.0g  
カルシウム …… 143mg  
塩分量 …… 0.7g  
食物繊維 …… 0.6g

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①長芋は皮をむいてポリ袋に入れてすりこ木でたたき、器に入れる。
- ②オリーブ油を熱したフライパンにちりめんじゃこを入れ、弱火でカリッとさせるまで炒める。
- ③鍋にAを混ぜ合わせて、②を加えて軽く煮詰める。
- ④①に③をかけて、半分に切ったミニトマトを添える。みつ葉はお好みで。

健康アドバイス

長芋に含まれるビタミンB1は、糖質の代謝に不可欠な栄養素で、疲労回復に役立つ作用があります。ま

た、不溶性食物繊維やカリウムも豊富に含まれるので、便通の促進作用やむくみを防ぐ効果もあります。

トラブルを未然に防ぐために—  
**にしわき消費生活通信**

No.212  
**令和4年度の相談傾向**

◆相談件数 令和4年度284件(3年度288件)  
相談件数は横ばいで推移していますが、相談内容は多岐にわたっています。また60歳以上の方の契約に関する相談は、全体の4割以上を占めました。主な相談内容は下記のとおりです。

▶主な相談内容

- ▷商品一般 令和4年度65件(3年度82件)  
身に覚えのない不審な電話や郵便物、携帯電話・スマートフォンのSMS(ショートメッセージサービス)が届くという相談が多く寄せられています。
- ▷基礎化粧品 令和4年度15件(3年度4件)  
相談件数が急増しています。SNSの広告を見て、お試しのつもりで購入すると「定期購入」だったなど、インターネット通販に関する相談が増えています。

◆要注意の消費者トラブル  
▶通販での健康食品、化粧品などのトラブル  
インターネット通販をはじめとする通信販売にはクーリング・オフ制度はありません。返品については、事業者が決めた特約(返品特約)に従うことになります。事前に返品の可否や返品・交換が可能な場合の条件などの確認を。  
▶身に覚えのない代金の引き落とし  
第三者による不正利用の恐れもあります。利用明細は必ず毎月確認を。家族がカードを利用している可能性もあるので、家族にも確認しましょう。

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)

健康バンザイ

202



今月のコラムは  
副院長・内科主任部長  
来住 稔  
がお届けします

高齢者こそ筋トレを

フレイルを予防するためには運動が重要です。よく皆さんに「運動していますか?」とお尋ねすると「散歩や体操をしています」と言われます。散歩や体操は運動には間違いのないのですが、有酸素運動と呼ばれ、ゆっくりと体を動かすものに該当します。

フレイル予防には有酸素運動に加えてレジスタンス運動、バランス運動を組み合わせることが効果的です。レジスタンス運動とはいわゆる「筋トレ」です。自分の体重やダンベル、ゴムチューブなどを使って行います。バランス運動には片足立ちなどがあります。特に、下肢の筋肉を鍛えるレジスタンス運動とバランス運動を組み合わせることで、要介護状態のきっかけとなる転倒のリスクを減らすことができます。

例えば、家の周りを散歩するとき、ある区間はもも上げ(レジスタンス運動)を、別の区間は後ろ向き歩き(バランス運動)をすることで、複合運動になります。道路の白線を平均台に見立てて歩いたり(バランス運動)、歩道の色付きタイルの上を飛び跳ねたり(レジスタンス運動)するなど、アイデア次第でさまざまな組み合わせが生まれます。

そして何より運動療法は楽しくないと続きません。気の合う仲間と楽しく継続的に、複数の種類の運動を組み合わせるのがフレイル予防に効果的です。

NISHIWAKI MUNICIPAL HOSPITAL  
**西脇病院**  
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 新しい医師を紹介いたします

西脇市を中心とした医療に貢献し、頼られる人になれるように頑張ります。

多可町出身です。2年間を有意義に過ごしたいです。

加西市出身です。切磋琢磨し、地域に貢献していきます。

西脇市の皆さんに信頼していただけるよう努力します。

一人一人の患者さんに向き合う医療を目指します。

精いっぱい頑張ります。よろしくお願ひします。

臨床研修医 藤井 涼平  
臨床研修医 村上 和秀  
臨床研修医 木原 悠助  
臨床研修医 坂井 陽  
臨床研修医 森内 啓介  
臨床研修医 村田 一磨

02 病院職員募集—来春採用

診療放射線技師、臨床検査技師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、看護師、助産師、事務職(医療事務)を募集します。詳しくは病院ホームページをご覧ください。

▼受付期間 6月12日(月)~7月7日(金)

▼試験日 7月19日(水)

▼申込み・問合せ 病院総務課

03 ひだまりサロン

課(病院内線364)

十分な感染予防対策で実施

▼とき 6月28日(水)午後1時~

▼ところ 病院講堂(2階)

／コロナ感染拡大の状況によっては開催形式を変更する可能性があります

▼対象 がん体験者とその家族

▼内容 交流会とミニ講座「がん治療と口腔ケア」がん治療を乗り越えるために」

／歯科衛生士からのお話

▼申込み・問合せ がん相談支援センター(病院内線33)

1 | E: tiki@nsh.jp