

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  
**ヒジキと大豆のあえ物**

材料(2人分)

- |               |   |                 |
|---------------|---|-----------------|
| 乾燥ヒジキ …… 小さじ1 | A | 酢 …… 大さじ1.5     |
| ニンジン …… 20g   |   | ゴマ油 …… 大さじ1     |
| 小松菜 …… 1/2束   |   | 砂糖 …… 小さじ1      |
| 水煮大豆 …… 10g   |   | 濃い口しょうゆ …… 小さじ1 |



エネルギー …… 84kcal  
タンパク質 …… 1.8g  
脂質 …… 6.5g  
炭水化物 …… 5.4g  
カルシウム …… 99mg  
塩分量 …… 0.5g  
鉄 …… 1.6mg

▶協力 西脇市いずみ会

作り方

- ①乾燥ヒジキは水で戻してさっとゆで、ザルに上げて冷ます。ニンジンは千切りにして、30秒ゆでて水気を切る。
- ②小松菜は葉と軸に切り分ける。鍋で湯を沸かし、軸を入れてから葉を加えて約1分間ゆでる。水気を切り3分の長さに切る。
- ③水煮大豆は水気を切る。
- ④ボウルにAの調味料を入れて混ぜ合わせて、全ての材料をあえる。

健康アドバイス

小松菜はカルシウムを豊富に含んでいます。骨粗しょう症予防として積極的に摂取しましょう。また、

熱に弱いビタミンCも豊富に含まれるため、短時間でゆでることをお勧めします。

トラブルを未然に防ぐために—  
**にしわき消費生活通信**

No.241  
**太陽光発電システムの点検商法に注意**

「太陽光発電システムの点検が義務化されたと言われたが本当か」「無料点検後、契約を迫られた」などの相談が増えています。

太陽光発電システムを安全に利用するには定期的な点検が必要ですが、「点検の義務対象」かどうかは各設備の関連法令により異なります。

▶事例

突然事業者が訪問してきて「太陽光パネルの点検が法律で義務化されたので、無料で点検する。パネルの火災事故が増えている」などと説明された。「太陽光パネルを長期使用するためには洗浄とコーティングが必要」と点検後に言われ、40万円の契約をした。インターネットで調べた家族から、だまされていると言われた。

▷手口

- ・電話や訪問で点検を勧める。
- ・点検後に「このままでは壊れる」などと、不

安にさせる。

- ・「今契約すれば割引する」と契約を急がせる。

▷アドバイス

- ①電話や訪問で点検を持ち掛ける業者には安易に点検させないようにしましょう。
- ②「点検の義務対象」かどうかは販売店、施工店、メーカーなどに確認しましょう。
- ③即断即決せず、複数の業者から見積もりを取り、十分に比較、検討しましょう。
- ④クーリング・オフできる場合もあります。※分電盤や給湯器の点検商法にもご注意ください。

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

231



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

進化する人工関節手術～ナビゲーション手術とは～

膝や股関節の痛みで歩くのがつらいと感じる方の中には、変形性関節症が進行し、人工関節手術が必要になることがあります。人工関節手術とは、傷んだ関節の表面を取り除き、金属や樹脂でできた部品を取り付ける治療です。この手術により、痛みが軽くなり、歩行や日常生活が大きく改善する方が多く見られます。手術後は理学療法士によるリハビリテーションを行い、筋力回復や可動域の改善、歩行訓練を通じて、安定した歩行を目指します。

最近では「ナビゲーションシステム」を使った人工関節手術が広がってきています。これは手術中にコンピューターを用いて、関節の角度や位置を確認しながら人工関節を設置する方法です。従来の「経験と勘」に頼る部分を補い、より正確で安定した手術が可能になります。その結果、人工関節の長持ちや術後の歩きやすさの向上が期待されています。

人工関節手術は「もう歩けない」と悩む方が、再び外出や趣味を楽しむきっかけになる治療です。関節の痛みで思うように歩けなくなり、日常生活に支障を感じている方は、一度医師に相談してみてください。



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**

半年間という短い期間ですが、地域の皆さんの健康を支える一助となるよう、誠心誠意努めます。よろしくお願います。

内科医員  
阪井 祐介

れから生じる腰痛、肩凝り、尿漏れなどのトラブルを予防、改善します。さらには出産に向けた体づくりや産後の回復に良い効果が期待できます。無理のない範囲で体を動かすため、安心して参加いただけます。

▼とき 偶数月の第2火曜日  
午後1時30分～2時30分

▼ところ 病院講堂(2階)

▼対象 当院で出産予定の妊娠7ヵ月以降で安静指示のない方(何度でも参加可)

▼内容 妊娠中の正しい姿勢、妊娠中の運動の効果と注意点、ストレッチや妊婦体操、骨盤ベルトの着け方、産後の授乳

**03 にしわき乳がん市民公開講座**

毎年恒例のがんについての講演会を開催します。今年も7年ぶりに院外から講師をお招きします。気軽にご参加ください。

や抱っこ姿勢など  
▼申込み・問合せ 産婦人科  
外来(病院内線540)

ださい(申し込み不要)。  
▼とき 11月29日(土) 午後2時～3時

▼ところ 茜が丘複合施設みらいえ多目的ホールA

▼対象 健康に関心のある方

▼内容 患者さんとともに築いてきた遺伝性乳がんの支援体制―がん看護専門看護師の立場から―

▼講師 松本仁美さん(はりま姫路総合医療センター、がん看護専門看護師)

▼問合せ 乳腺外科 三輪  
(☎)22-0111 [nishiwaki.nyugan@yahoo.co.jp]