いき いき 生活情報

増えています消費生活相談

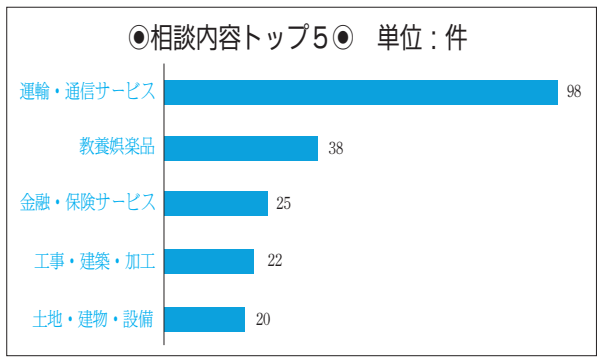
～55～

知っ得！ 消費生活

昨年度の消費生活相談件数は、388件で、前年より60件増加しました。ここ5年間は増加しています。

最も多かった相談は、運輸・通信サービスで、携帯電話やインターネットでのトラブルに関する相談でした。全相談のほぼ4分の1にあたります。

ネットショッピングで、届いた商品が注文したものと違う、お金を払ったのに商品が届かない。また、「無料」のアダルトサイトにアクセスすると、いつの間にか料金請求の画面になってしまった。さらに、「退会はこちらへ」という電話番号にかけると、脅迫めいた言葉で「申し込んだのだから、払ってもらわないと困る、支払わない場合は法的手段を取る」など強引な手口が特徴です。



ネットショッピングでは、住所や電話番号が実在するか、返品について書かれているかなど、法律で決められたことが書かれているかチェックするだけでも多くの被害は防げます。

一方的な料金請求には、契約していないことを確認し、絶対にこちらから連絡しないで消費生活センターに相談してください。

問印西市消費生活センター（☎㊷3306・午前9時30分～午後4時30分）。

印西市観光協会主催

第24回　ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景

◆優秀賞
◆古利の霊木（松虫寺）
◆永山　直（原山）

（評）長い時を生きてきた巨木の姿が圧巻。緑の葉が連綿と続くその息吹を伝える。

ご存じですか ロコモティブシンドローム

健康いんざい21 保健センター ― 148 ―

ロコモティブシンドロームとは、骨、筋肉、関節などの運動器が衰え、歩行や日常生活に支障をきたしている状態のことをいいます。骨、筋肉、関節は連携して働いており、一つでも悪くなると体はうまく動きません。進行すると介護が必要になり、寝たきりの危険性が高まります。

これってロコモティブシンドローム？

■症状…階段の上り下りがおっくう、立ったまま靴下がはけない、家の中でつまずく、布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難、腰痛・膝痛がひどいなどがあげられます。

最初は軽度の痛みや体力の衰えだけでも、放っておくと重度の痛みやバランス感覚の低下につながり、「歩けない」「立ち上がれない」など症状が悪くなります。思い当たる場合は、生活習慣を見直す、医療機関を受診するなど適切な対処が必要です。

■要因…運動習慣のない生活、やせ過ぎや肥満、痛みやだるさの放置、ケガなどがあげられますが、中でも骨粗しょう症、変形性関節症、脊椎管狭窄症が三大要因になります。

いつまでも元気な足腰を

予防に効果的なのは運動です。筋トレ、ウオーキング、ラジオ体操など暮らしの中に運動習慣を取り入れましょう。また、日常生活の中で活発に動くよう心がける（横になるより座る、階段を使うなど）ことや、バランスのよい食事をとり丈夫な体を作ることも大切です。いつまでも自分の足で歩けるように、元気な足腰を手に入れたいですね。

元気な食卓 233

印西産のナシを使ったデザートです。

ナシのゼリー

材料（120㎖のグラス5個分）

ナシ（幸水　豊水など）1個約260g、水100cc（ミキサー用）。
アガー小さじ4、砂糖20g、水200cc、レモン汁大さじ1。
※アガー…海藻（紅藻類）から作られたゼリーの素。やわらかくプルプルとした食感に仕上がる。

作り方

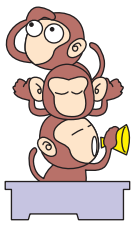
①アガーと砂糖を混ぜ合わせておく。
②鍋に水200ccと❶を入れて火にかけ、よくかき混ぜながら沸騰させる。
③梨は皮と芯を取り除いて一口大に切り、レモン汁、水100ccとともにミキサーにかける。
④ボールに❸を移し❷のアガー液を加えて再びまぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
※アガーが手に入らなかったら、粉寒天で作ってみましょう（水の量に注意）。

1人分の栄養価

エネルギー161kca、たんぱく質、0. 2g、脂質0. 1g、食塩相当量0g

提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室



よく見…よく聞き…正しくお知らせ

広報広聴課広報広聴班

全国高校野球選手権大会が間もなく始まります。

「夏の甲子園」と呼ばれ、炎天下で白球を追う選手の姿は夏の風物詩となっています。今年は100年目を迎える記念大会。「深紅の大優勝旗」を目指し、15日間に渡り熱い戦いが繰り広げられます。

球児のはつらつとした姿は見ていて気持ち良く、選手一つ一つのプレーで球場全体の輝きが増していきます。その輝きに魅せられ、野球好きの「ま・も・の」が試合展開を左右する場面に登場、その演出に、見る者の心をひきつけて夢中にします。

今年のキャッチフレーズは「あらたな夏、プレーボール。」

今年はどんなドラマが起こり、どんなヒーローが誕生するのか非常に楽しみです。㊫