



Information



有酸素運動のマシン

CHAXでは自転車エルゴメーター4台、ウォーキングマシン3台、ステッパー1台設置しています。

室内なので、夏の暑い時でも、冬の寒い時でも快適に有酸素運動を行うことができます。有酸素運動を行うことで、ストレス解消、脂肪燃焼、心肺機能の強化などのメリットがあります。1回20分を目標に行いましょう。

麻痺があってペダルから足が落ちてしまう方もベルトを巻いて落ちないようにご利用が可能です。また、視覚障がいの方も安心してご利用して頂けるようにガイドロープをつけてご利用が可能です。工夫することで、誰でも安心してご利用できます。CHAXメディカルスタッフに何でもご相談下さい！



ポイント1

片マヒの方などで足が落ちてしまう人に対して、落ちないようにバンテージを巻いて使用します。



ポイント2

全盲の方が腕を振りながら歩いたり走ったりできるように、ひもを取り付けて使用します。



NEW SPORTS を楽しもう！

ポッチャ

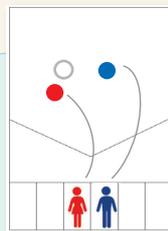


【毎週土曜日 14時30分～15時15分】

ポッチャとは、ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかというスポーツで、パラリンピックの正式種目です。ペタンクに似ていて、すぐに楽しめると思います。子供から高齢者まで、誰でもできる楽しいスポーツです！

是非、パラリンピック競技を体験しましょう！

ポッチャセット貸出ししています！



専門資格所有集団

CHAXスタッフ

病院の臨床現場でリハビリ経験を積んだスペシャリストが、技術と熱意を持って皆様のリハビリをサポートします！

スタッフ紹介！

氏名 石丸 知 いしまる とも

出身地 福岡県

出身校 YMCA米子医療福祉専門学校



資格

- 理学療法士
- 障がい者スポーツトレーナー（鳥取県での資格保有者数：4名）
- 障がい者スポーツ指導員（初級）
- 公益社団法人鳥取県体育協会公認トレーナー
- VPR ライセンス認定
- 日本ポッチャ協会 審判員

Comments

CHAX通信をご覧いただきありがとうございます。お蔭様でNo7まで発行する事ができました。これからも、CHAXをよろしく願います。私は障がい者スポーツを中心に活動しています。障がい者スポーツとは障がいがある方専用のスポーツではありません。一般的に普及しているスポーツをそのまま実施する事が難しい場合に、道具やルールを工夫して誰でもできるスポーツを考案します。この無限に広がる可能性に魅力を感じて日々活動しています。「やってみたいスポーツがある方」「スポーツはしたいけど何ができるか分からない方」なんでもご相談ください。