



子供・障がい者・高齢者みんなが利用できる施設！

コロナ禍で、身体の機能が低下していませんか？

フレイルとは、「健康な状態」と「要介護状態」の間の身体機能や認知機能が低下した状態のことを言い、近年、健康寿命延伸のキーワードとしても注目されています。そして、昨年からコロナ感染拡大対策における自粛生活の長期化により、筋肉量などが低下し、フレイル状態の悪化が危惧されています。そのため、今年度、CHAXでは、フレイル予防に力を入れて活動していきます！

第1弾、第2弾はCHAX会員限定フレイル予防講座を5月に行います！ぜひ、お申し込み下さい！（参加費無料）

栄養

- 口の機能維持
- バランスの良い食事

運動

- しっかり歩く
- 筋肉トレーニング

フレイル予防

社会参加

- 人との交流
- 余暇活動

フレイル予防講座

第1弾【体力測定会】

5月11日（火） 14:30～15:45
5月17日（月） 10:00～12:00

第2弾【オーラルフレイル講座】

5月22日（土） 10:30～12:00



米子市心身障害者福祉センター、米子サン・アビリティーズの指定管理者となりました！



所長 石丸 知

この度、米子市心身障害者福祉センターと米子サン・アビリティーズの2施設を米子市からの指定管理業務委託により管理運営をすることになりました。加齢や障がいの有無にかかわらず、だれもが幸福で豊かな生活がおくれる共生社会の実現を目指して、文化、芸術、スポーツ等のあらゆる分野からその可能性を見つけ、生きがいを創出していきます。



CHAX 営業時間のお知らせ

営業時間

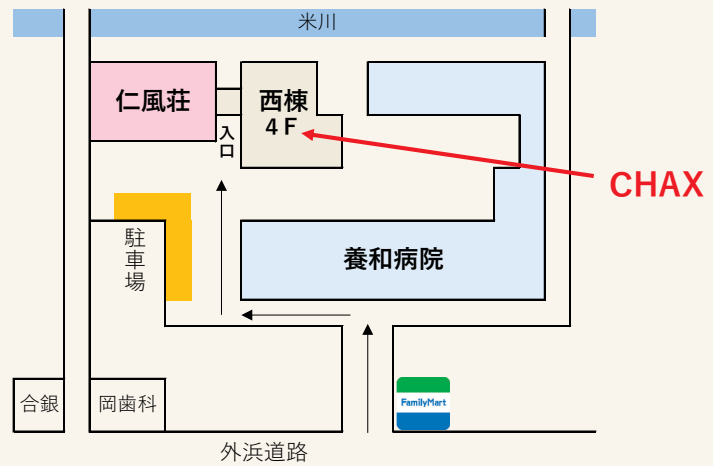
月～金曜日 9時30分～20時
土・日曜日 9時30分～17時30分

自費リハビリ営業時間

月～金曜日 9時～18時

休館日

祝祭日・第3木曜日



Information

上半身トレーニングマシン



※写真は、車いすユーザーのスタッフです。

CHAXでは上半身トレーニングマシンを3台有しています。3台で6種目のメニューを行うことができます。腹筋、肩、胸、背中、上半身全ての筋力維持、向上が期待できます。重さも5kgから設定できるので、高齢の方や、疾患がある方でも状態に合わせたプログラムを組むことができます。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

CHAXではマシンとの距離を広く確保しておりますので、車いすから乗り降り可能です。一人での乗り降りが難しい場合はサポートいたします。



ポイント2

有資格者による負荷設定で、関節に不安がある方でも、安心してご利用できます。



ひめトレ体操

月～金曜日 10時15分～10時25分 (10分間)

月～金曜日 14時15分～14時25分 (10分間)



小さな棒状の道具を椅子の上に置きその上に座り、普段、意識しにくい骨盤底筋群等に刺激を入れるエクササイズです。また、エクササイズとともに腹式呼吸をすることで姿勢保持に必要なインナーユニット（体幹の深層部）も強化できます。短時間（約10分間）で効果が実感できます！

こんな方にオススメ



- ・筋力低下（加齢や産後等）による尿もれが気になる方
- ・猫背やそり腰など姿勢が気になる方
- ・ぼっこりとしたお腹周りが気になる方

VOICE

参加者の声

※個人の感想です。

70代女性（ひめトレ歴：1年10ヶ月／週4～5回）

- ✓ 尿意を感じても、我慢できるようになった。
- ✓ 夜中にトイレ（お手洗い）で一度も起きなくなった。
- ✓ エクササイズを少しお休みしても効果が続く。

30代女性（ひめトレ歴：1年10ヶ月／週4回）

- ✓ 産後で筋力が低下し、くしゃみやとっさの動作でも尿もれがあったが、今では心配しなくなった。
- ✓ お腹周り（とくに深層部）が安定してきたように思う。