



新型コロナウイルス対策



CHAXは、施設のほぼ全面が窓となっており、換気が常に可能な環境にあります。また、皆様に安心安全に施設をご利用いただくため、様々な対策をしております。

オゾン発生器

空気清浄機など異なり、オゾンには菌やにおい成分を分解して空気を浄化する作用があるため、根本的なにおいの原因を除去して脱臭する効果があります。

〈主な効果〉

- ・除菌やウイルスの除去
- ・防カビ効果
- ・においの元から脱臭



メディカルケアウォーター

酸化作用を持つため、殺菌効果があり、細菌やウイルスを破壊して無毒化にします。新型コロナウイルス感染症に対する有効性も認められています。

15分ごとに2分間噴霧。

〈主な効果〉

- ・環境に優しく人体に無害
- ・アルコール以上の効果
- ・ほとんどの不快臭カット



二酸化炭素濃度測定器

室内の二酸化炭素濃度を測定し、換気を「見える化」する器械です。CO₂濃度が高ければ呼気がこもり、感染リスクが高い密閉空間になります。

0 ~ 450	大気に近い状態
450 ~ 1000	換気が十分実施されている
1000 ~	換気が不十分

※CHAX平均→ 400ppm ~ 600ppm

厚生労働省より、集団感染発生リスクの高い状況回避のための換気状態の基準として、1000ppm以下が提示されています。



CHAXでは、3つの器械を設置し、安心安全、除菌、消臭の観点から新型コロナウイルス対策を行っております。皆様のご協力を引き続きお願いいたします。

安心
安全

除菌

消臭

安野祐平選手が東京パラリンピックに出場しました！

CHAX障がい者アスリートチーム

CHAX障がい者アスリートチームの安野祐平選手が、東京パラリンピックの男子100m（脳性まひT33＝車いす）に出場しました！CHAXでは、入口前に日本の国旗に応援メッセージを募り、多くのCHAX会員からの激励の言葉が描かれました。

そして、30日のレースで安野選手は、22秒34で堂々と走り切り、5位でした！



8月22日__激励式



8月28日__出発式



8月30日__応援会

…… CHAXは、障がい者スポーツ選手を応援します！ ……

Information

ファンクショナル

ファンクショナルとは、日本語で「機能的」という意味です。この1台のマシンで全身のトレーニングが可能であり、引き締めた部位はどこでも効果を出すことができます。

またスポーツパフォーマンス、女性の方の二の腕の引き締めや、ぽっこりお腹の引き締めにも効果的です。工夫することで、誰でも安心してご利用できます。CHAX専門スタッフに何でもご相談下さい！



ファンクショナルトレーニングの例



二の腕

脇を締めた状態から肘を伸ばす
(体は固定し、肘から先を動かすイメージ)



お腹

脇をしめて肘を伸ばした状態から身体をひねる



チェアヨガ

チェアヨガは、その名の通り椅子に座り行うヨガです。椅子に座ったまま行うので、日ごろ運動しない方、体力に自信がない方など、老若男女問わずどなたでも無理せず体を動かします。呼吸を意識しながら体を動かすことで「体と心に」ゆったりと効いてきます。



● 柔軟性向上、姿勢改善

肩、首、腰など日常生活での偏った動作で緊張した筋肉や関節をほぐすことにより、全身の血流が良くなり、知らず知らずのうちに姿勢が整います。

● 深い呼吸でリラックス

日常生活での呼吸は浅くなりがちです。鼻から吸って鼻から吐くヨガの深い呼吸は体に活力を与えると同時に、リラックス感を与えます。自律神経のリズムが整うので、不眠や心の問題にも作用します。

CHAIR YOGA