



体力測定

CHAX会員対象



CHAX会員を対象とした体力測定会を10月4日、7日、養和病院内の体育館にて実施。握力や椅子の立ち上がりによる下肢筋力の計測や開眼片足立ちによるバランスの計測、骨密度計測などを行いました。

また、今回は腹部にベルトを着用し、歩行機能を「推進力」「バランス」「リズム」の3点から解析する歩行解析システム「AYUMI EYE」も使用しました。

5月に続き2回目となる測定会は、参加者全員に体力結果と合わせて前回との比較表をお渡しし、個別に体力、筋力の維持向上に向けた運動メニューの更新を行いました。

VOICE

結果

Aさん	1回目	2回目
握力	右20kg 左11.5kg	右20kg 左11kg
開眼片足立ち	8秒75	22秒45
長座体前屈	28cm	25cm
5m最大歩行速度	3秒19	2秒85
アップ&ゴーテスト	7秒11	5秒62
5回椅子立ち上がり	7秒06	5秒98



Aさん
70代女性

素直に嬉しいです。これからも頑張ろうと言う気持ちになりました。人と比べたらダメだと思ってしまうので自分のペースで無理なく運動を継続していきたい。今後は、骨密度と胸の筋肉をアップ出来る様に頑張っていきたい。

Bさん	1回目	2回目
握力	右11kg 左14kg	右11kg 左14kg
開眼片足立ち	3秒20	10秒08
長座体前屈	28cm	28.5cm
5m最大歩行速度	4秒11	4秒04
アップ&ゴーテスト	14秒45	10秒85
5回椅子立ち上がり	10秒91	11秒80

今回、結果が良くなったのは積極的に運動をするようになったからかなと思います。毎朝カカト落としもしているし、もっと頑張ろうという気持ちになりました。今後は、骨密度と足の筋肉をアップ出来る様に頑張ります。



Bさん
70代女性

地域の方対象



10月25日、加茂地区の地域の方々を対象に、加茂公民館で開催された健康づくりイベントにて、CHAXによる体力測定会を行いました。測定後は、総合的な評価をフィードバックし、今後の生活の参考にしてもらいました。

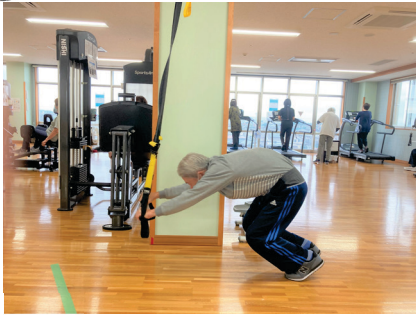
CHAX 地域活動 10月・11月

- ・10月11日 夜見公民館_シナプソロジー (稲葉)
- ・10月24日 しゅーと_講演会 (竹中)
- ・10月28日 西伯小学校_ポッチャ (小笹)
- ・11月25日 和田公民館_シナプソロジー (稲葉)
- ・11月25日 永江公民館_腰痛予防 (石丸)
- ・11月28日 義方公民館_体力測定

全身を常に使いトレーニング出来るTRXトレーニングは、ウェイトトレーニングと違い、重力や体重を負荷とします。バランスを取りながら行う種目が多くあり、体幹部に刺激が入りやすく全身を常に使うことができます。全身を使うトレーニングはダイエットにも向いています。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！



体幹トレーニング



- ☑ 関節可動域を大きく動かせる。
- ☑ バランスも取りながらなので全身に効果があるように感じる。
- ☑ 普段伸ばせないところが伸ばせる。



下肢トレーニング



上半身ストレッチ



食のまめ知識

VOL.1 脂質異常症の予防

養和病院の管理栄養士がご紹介する病気予防の1品！



---動脈硬化を引き起こす要因の脂質異常症を予防しよう！---

養和病院 栄養課 管理栄養士 細谷 真奈美



養和病院での病院食より1品

9月25日（土）昼のメニュー
いわしの梅煮(付け合わせ：オクラ)

* 脂質異常とは *

脂質異常症は血液中の中性脂肪や、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）が基準より高い、またはHDLコレステロール（善玉コレステロール）が基準より低い状態の事をさします。放っておくと動脈硬化が進み、血管系の病気（脳梗塞、心筋梗塞など）が起きやすくなります。

中性脂肪	150mg/d 以上
LDLコレステロール	140mg/d 以上
HDLコレステロール	40mg/d 以下

予防策！

[食事編] 食物繊維や不飽和脂肪酸を積極的に摂取しましょう！

- ★ 水溶性の食物繊維は、コレステロールを便と一緒に排泄する作用があります。
ごぼう、オクラ、きのこ類、こんにゃく、海藻類など
- ★ 不飽和脂肪酸もコレステロール値を下げる作用があります。特にIPAやDHAは効果的！
あじ、いわし、かつお、さんま、さばなどの青魚など

[運動編] 1日合計30分以上の有酸素運動をしましょう！

- ★ ウォーキング、自転車などが効果的！

🍒 梅に含まれるクエン酸は血管の老化防止の作用もあります！