



2022年1月

# CHAX通信

Vol.13

発行

医療法人養和会  
メディカルフィットネスセンター  
CHAX

子供・障がい者・高齢者みんなが利用できる施設！

## スポーツ振興賞受賞！



医療法人養和会はこの度、CHAXが行っている「皆生スポーツ広場」の活動について、(公社)スポーツ健康産業団体連合

会と(一社)日本スポーツツーリズム推進振興機構の主催する第9回スポーツ振興賞「公益社団法人スポーツ健康産業団体連合会 会長賞」を受賞しました。

スポーツ振興賞は、スポーツや障がい者スポーツによる健康づくりを通じて、観光や産業振興、地域振興(まちづくり)に貢献している団体等を表彰するものです。

2016年からスタートした「皆生スポーツ広場」は、鳥取県立皆生養護学校の体育館を使用し、在校生や卒業生を主な対象として、「トランポリン」や「ハンモック揺らし」「ガタガタ道を台車で走行」「揺れる床」など普段感じない感覚



刺激を入力して、その刺激に対して自然と体が反応する感覚遊び運動など、通い慣れた施設で、医師や理学療法士とともに安心・安全なスポーツ活動を行っており、障がいの有無に関わらず、誰もが一緒に楽しめるスポーツ交流の場です。



この受賞では、皆生スポーツ広場の活動をきっかけに地域での障がい者スポーツが普及し、共生社会の実現に向けた取り組みであると評価していただきました。

この受賞を今後の活動の励みにし、更なる発展を目指して参加者と一緒に楽しい空間を作り上げていきます。是非、遊びに来てください！

「皆生スポーツ広場 お問合せ先」  
養和病院

メディカルフィットネスセンターCHAX  
担当・小笹 ☎0859・29・5351

### 地域の方対象

## 義方公民館健康まつりで体力測定を実施！

11月28日に義方小学校体育館で開催された義方地区健康まつりにて、CHAXによる体力測定会を行いました。健康まつりに参加された65歳以上の方を対象に実施し、測定後は、総合的なフィードバックと運動や健康についてのアドバイスを行いました。

CHAXでは、来年5月に体力測定会を開催予定です！



骨には負荷がかかると、その負荷に応じて骨自身を強くする仕組みがあります。運動をするとその刺激を受けて骨にカルシウムが沈着しやすくなったり、血流がよくなることで骨をつくる細胞（骨芽細胞）が活発になります。



運動で骨に「衝撃」与える



日光にあたる・適度な運動





- 背筋を伸ばす
- まっすぐ前を見る



- かかとをゆっくりと上げ、ストンと下ろす

**目標！【1日30回3セット】無理のない範囲で行いましょう！**



CHAX つつじウォーキング



CHAX 集団体操

子供・障がい者・高齢者みんなが利用できる施設！

## 食のまめ知識

### VOL.2 骨粗鬆症の予防

養和病院の管理栄養士がご紹介する病気予防の1品！



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

11月22日（月）昼のメニュー

### 🍽️ とうふステーキのきのこあんかけ

豆腐は、カルシウムとタンパク質、イソフラボンを含み、あんかけのきのこは、ビタミンDを多く含みます。

\* 骨粗鬆症とは \*

骨の中が粗くスカスカになる病気です。そのため、骨折しやすくなったり、腰痛に悩まされたりする症状が現れます。

#### 予防策！

カルシウムをしっかり取り、カルシウムが骨に沈着するためにタンパク質やビタミンDも一緒に摂取しましょう！

#### オススメ食材

**乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルト)**

乳製品はカルシウムを多く含む食品の中で、最も吸収率が高いと言われています。

#### 控えた方がいい食材

**加工食品、清涼飲料水、インスタント食品、スナック菓子**

添加物の保存料にリンが含まれていて、せっかく摂ったカルシウムを排泄させる作用があります。

#### 調理のコツ

- 魚料理は酢を使うと骨まで軟らかくなり、カルシウムの吸収率もアップ！
- 干しシタケなどきのこ類は、調理前に2〜3時間日光（紫外線）に当たると、ビタミンDがアップ！
- カルシウムを一度に多量に食べても吸収されません。少量ずつ食べる頻度を多くした方が吸収率がアップ！