



2022年7月

CHAX通信

Vol.16

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

チャックス
CHAX

C : Children (子ども) ・ H : Handicapped (障がい者) ・ A : Aged (高齢者) X : 交わる場所
CHAXはメディカルスタッフが常駐し、マシンをはじめ、様々なプログラムや教室を設けています。

切れ目ないサポートを。

養和会グループでは、回復期リハビリテーション病棟、外来リハビリ、通所サービス、入所サービス等、様々なサービスでご利用者の身体の状態に合わせたリハビリテーションを行っており、入院で集中的に治療した後、外来でのリハビリテーション、さらにCHAXへとシームレスに移行できるようグループ内外間わず連携がとれる体制を整えています。



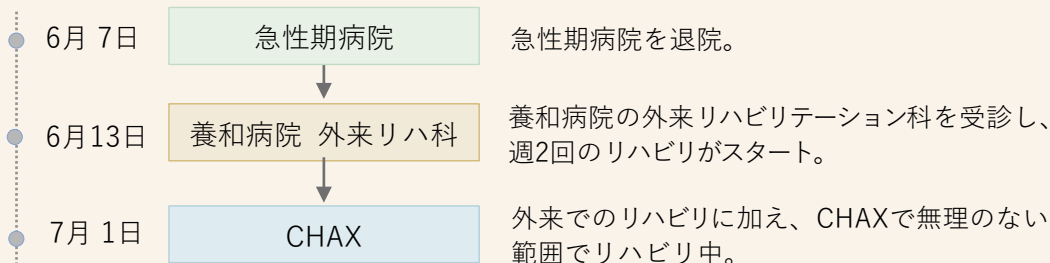
CHAX会員 Aさんのケース

Aさんは、2年前に奥様が脳梗塞を発症されて以降、そのリハビリにとご夫婦でCHAXに通うことが日課でした。しかし、5月、屋外での作業中に転落し、肋骨骨折と大腿骨頸部骨折で急性期病院へ入院することに。医師からは2カ月間の入院を勧められましたが、片麻痺のある奥様一人での自宅生活のこと、自身の体力の低下を懸念し、医師と相談の結果、17日間に短縮。

退院後、養和病院へうつり、外来リハビリテーション科を受診し、リハビリを行うことに。そして、現在は、週2回の外来でのリハビリに加え、元々通っていたCHAXにも通い、少しずつ体力作りを行っています。



Aさん (男性・80歳)



「年齢に対して骨が強く、回復力がある。」と医師に言われた。CHAXで鍛えた成果かも！」とAさん。

体力測定を実施しました！



昨年に続きCHAX会員を対象とした体力測定会を5月26日、27日、養和病院内の体育館にて開催。50名の参加者の中には、2回目の参加の方も多く、現状の体力把握だけでなく昨年との比較も行いながら個別に結果をフィードバックしました。

ほとんどの方が体力の維持向上が見られましたが、加齢により体力が低下していた方もおられ、運動メニューを再設定しました。次回は、10月開催を予定しています。



夏バテの症状・疲労、睡眠不足、食欲不振、胃腸の不調、頭痛、動機・息切れ、めまい・立ちくらみなど

『夏バテ』とは、屋外は猛暑、屋内は冷房でひんやりと温度差の大きい屋外と屋内を行き来することによって、全身すべての臓器や組織の活動、体温調整などを担っている自律神経が乱れ、さまざまな体調不良を起こす総称です。

01

**こまめに
水分を補給する！
塩分を補給する！**

糖質濃度2~3%台の
スポーツドリンク、
経口補水液、
塩分タブレットなど

02

**屋外・屋内の
気温差を少なく！**

室内外の気温差は5℃
以内で！冷房の基本設定は
「26~28℃」がオススメ！

03

無理のない運動！

適度な「有酸素運動(ウォーキングなど)」がオススメ！
「軽く汗ばむくらい」のペースで、気温が低い時間帯(朝や夕方)で20分程度



CHAXでは「シンプルエアロ」を実施しています！

音楽に合わせて手足を大きく動かす有酸素運動メニューです。椅子に座ったまま行うので、膝等に痛みがある方でも無理なく行えます。

無料体験実施中です！お問い合わせください！



食のまめ知識

VOL.5 夏バテ予防！

養和病院の管理栄養士がご紹介する病気予防の1品
栄養に関するご相談はお気軽にご相談ください！



仁風荘 管理栄養士 松本陽子

夏の食欲不振は暑さからくる疲れ、水分や冷たいものの摂りすぎによる、消化機能の低下などが原因です。元気が出る食材を選んで、夏バテに負けない体づくりをしましょう！

夏バテ予防や疲労回復効果のある栄養素

- たんぱく質...血液や筋肉を作る主成分。
不足すると免疫力の低下、スタミナ不足に。
肉、魚、卵、大豆、大豆製品、乳製品など
- ビタミンB1...糖質や脂質からエネルギーを作り出す手助けをしてくれる。不足するとぶどう糖が乳酸に変わり、疲労を感じやすくなる。糖質や脂質がうまく使われず、体重増加につながりやすい。
豚肉、うなぎ、しじみ、大豆、モロヘイヤ、ほうれん草、玄米など
- クエン酸...体内に溜まった疲労物質を早く代謝させる。
レモン、オレンジ、グレープフルーツなどの柑橘類、梅干しなど



養和病院での病院食より1品



6月11日(土) 昼のメニュー

八宝菜

調理のひと工夫

[麺類]

夏野菜などビタミンや食物繊維の多い野菜と一緒に！
納豆や肉類、梅干しやレモンと一緒に摂ると栄養とおいしさがUPします。

[汁物]

食欲がわかないときは味噌汁を！味噌のたんぱく質と具材から様々な栄養を摂ることができます。

うずらの卵は小さいながらもうま味たっぷり存在感バツグンで、栄養が凝縮された優れもの！

鶏卵と比較すると…

・ビタミンA (約2.5倍)	・ビタミンB12 (約5倍)
・ビタミンB1 (約2倍)	・葉酸 (約2倍) など