



2022年5月

CHAX通信

Vol.15

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。

ふらっと運動体験！（米子サン・アビリティーズ）



運動習慣のきっかけ作りに、まずはふらっと！米子市の行っている事業で「ふらっと運動体験！」の会場に新たに米子サン・アビリティーズが加わりました！CHAXスタッフが米子サン・アビリティーズでふらっと運動体験の教室を開催いたします！全日程ご参加可能です。是非！ふらっとお立ち寄りください！

開催日	5月17日（火）、24日（火） / 6月7日（火）、14日（火）、28日（火） / 7月5日（火）、12日（火）、26日（火）
開催時間	13時30分～15時
会場	米子サン・アビリティーズ（米子市皆生3丁目16番20号）
対象者	・ 要支援・要介護認定のない方 ・ 米子市在住の65歳以上の方 ・ 医師から運動制限を受けていない方
費用	150円（1回）



※ Chukai コムコムスクエア、淀江ゆめ温泉、弓浜地域老人福祉センターでも行われています。
※ 8月以降の日程は「CHAX通信7月号」にて掲載いたします。



キッズ体操教室
第1回目YouTube

キッズ体操をYouTube配信！

CHAXでは、子どもに体を動かす楽しさを体験してもらい、上手な身体の使い方を習得してもらうことを目的として、2015年から小学生を対象としたキッズ体育教室を行っています。

新型コロナウイルス感染拡大により、開催が難しいこともあり、この度、CHAXスタッフがYouTube上でレッスン動画を公開しています。

ぜひご覧いただき、体を動かしてみてください！



森さん、パラローイングの強化指定選手へ！

障がい者陸上の男子砲丸投げで日本記録を持つ当法人職員 森卓也は、昨年から新たにパラローイングに挑戦しており、この度、パラローイング委員会の選考により、2022年度パラローイング日本強化指定選手に選ばれました！強化指定選手に選ばれたのは森卓也一人となります。



子供・障がい者・高齢者みんなが利用できる施設！



『5月病』とは、ゴールデンウィーク後、「気分が沈む」「朝、なかなか起きられない」「食欲が落ちた」「イライラする」など心身に不調を感じる症状ですが、新しい環境に対応できないことで起こる気分障害（うつ病など）や不安障害（適応障害）の前段階であることがあります。

そんな時は、深い呼吸（鼻呼吸をとり入れた腹式呼吸）で心身ともにリラックスしましょう！
副交感神経（リラックスしている状態で作用する神経）が優位になり、自律神経が整います。

鼻呼吸

主にヨガでとり入れられている「鼻で吸って鼻で吐く」呼吸法。鼻毛（びもう）がフィルターの役割をして、空気中のウイルスなどが直接体内に入り込むのを防ぐだけでなく、鼻腔の中を通過する際に適切な温度と湿度に調整する体に優しい呼吸法。



リラックスして5分続けましょう♪



【方法】

- 目を閉じて鼻で呼吸をする
- ①一度、今ある息を鼻から全て吐ききる
- ②鼻からゆっくりと息を吸いながらお腹をできるだけ大きくふくらます
- ③鼻からゆっくりと息を吐きながらお腹をできるだけへこませる
- ※慣れてきたら「吐く息」を長くする

【姿勢】

- 背もたれにもたれず、背筋を伸ばす
- 肩に力を抜く
- 手のひらを上へ向けふとももの上に置く
- 足は腰幅に開く

CHAXでは「チェアヨガ」を実施しています。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.4 五月病予防！

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！



養和病院 栄養課 管理栄養士 細谷 真奈美

五月病は睡眠や精神安定に関わるセロトニンという脳内にある神経伝達物質が不足してしまうと症状を引き起こすとも言われています。

セロトニンを増やす方法

- 朝、日光を浴びる
- 軽い運動をする
- セロトニンの分泌を促す食材を食べる！

セロトニンの分泌を促す食材

セロトニンは、食べ物から直接摂取できないので、分泌を促したり生成に必要な栄養素を取り入れないと合成できません。セロトニンを合成するために必要なトリプトファンとビタミンB6、脳内に取り込む為に炭水化物を摂取しましょう。

トリプトファン…大豆製品、乳製品、ごま、ナッツ類、肉、魚
ビタミンB6…青魚（いわし・かつお・さば等）、牛レバー、豚肉
炭水化物…ごはん、パン、パスタ、いも類

おすすめ食材

バナナ



トリプトファン、ビタミンB6、炭水化物すべて含まれています。朝食にヨーグルトに入れると効果的です。セロトニンの分泌に必要なのが体内時計の働きです。朝食は必ず食べましょう！



養和病院での病院食より1品



5月3日（火）昼のメニュー かつおのたたき

【トリプトファンの摂取量の目安】
体重1kgあたり2mg程度。
体重60kgの方120mgとなります。
かつお100g中には310mg含まれているので、1皿で摂取できますね☆