



2022年9月

CHAX通信

Vol.17

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。

地区公民館で「スマホでフレイル予防！」を開催。

近年のデジタル化の加速に伴い、デジタル活用に不安のある高齢者等に対して「デジタル格差」の解消を図るとともに、誰もがデジタル化の恩恵を受けられる社会を実現することを目的として、各自治体、国での施策が進められています。

そこで、CHAXでは、スマホ操作が苦手なシニア層を対象に、フレイルについての基礎的な知識を改めて身に付け、スマホを気軽に使ってフレイル予防のきっかけにもらえるようにとテレプラザ様と連携し、米子市内の各公民館にてフレイル予防の講座・運動+スマホ教室を開催しています。

講師は、CHAX理学療法士 石丸とドコモショップ米子店スマホ教室担当インストラクターの井上氏が講師。

この開催によって、スマホに慣れ親しみ、スマホを使うきっかけ、フレイル予防をするきっかけとなることが期待されます。



子供・障がい者・高齢者みんなが利用できる施設！

CHAX 障がい者スポーツ指導員 角 佳樹 車いすラグビー 日本選手権予選大会出場！

公式戦で初めて
スタメン出場することでもでき
充実した大会になりました。
少しずつでも成長して皆さん
に応援していただけるように
頑張ります！応援して
いただき、力となりました。
ありがとうございました。
(角のコメント)



8月27日、28日、第24回車いすラグビー日本選手権大会の出場権をかけた予選大会が北海道で開催され、CHAXの障がい者スポーツ指導員の角 佳樹が、所属する「Freedom」(高知県)のメンバーとして試合に出場！CHAX内にてYou Tube配信を視聴し、みんなで応援しました！

結果は、4試合全勝！2023年1月に千葉県で開催予定の第24回車いすラグビー日本選手権大会の本選出場が決まりました！



CHAX 地域活動 (9月・10月)

対象の地区にお住まいの方はご参加お待ちしております。お問い合わせください。

◎ 体力測定

- ・10月23日 時間未定 住吉公民館
- ・10月24日 9時30分～加茂公民館

◎ フレイル予防×スマホ教室

- ・9月21日 13時30分～ 石丸：加茂公民館
- ・9月28日 13時30分～ 石丸：福生西公民館
- ・10月19日 13時30分～ 石丸：春日公民館
- ・10月26日 13時30分～ 石丸：福生西公民館

◎ その他 (講演等)

- ・9月 5日 9時30分～ 石丸：フレイル体操 (宇田川公民館)
- ・9月 9日 14時～ 石丸：膝・腰痛予防体操 (淀江老人福祉センター)
- ・9月15日 10時～ 炭山：健康講座 (成実公民館)
- ・10月11日 9時25分～ 角：人権学習 (住吉小学校)
- ・10月18日 13時30分～ 稲葉：シナプソロジー～認知機能低下予防～(住吉公民館)
- ・10月19日 13時30分～ 石丸：脳活性とお尻のトレーニング(米原8区自治公民館)
- ・10月29日 10時～ 炭山：体づくり運動 (余子小PTA活動)

Information

腸活

— 運動編 —

腸活とは、端的に言えば、腸内環境を整えて腸が持つ本来の力を取り戻すこと。腸内環境を整えることで心や体の健康に多くのメリット（便秘の改善、免疫力アップ、疲れにくい、ストレス緩和など）があります。

上体ひねり



目線を下げない

姿勢はまっすぐ

- ① 一度息を吸う
- ② 息を吐きながら上体を左側にひねり、2～3秒静止する
- ③ ひねったまま一度息を吸う
- ④ 息を吐きながらさらに上体を左側にひねる

※ 左右同様に行う
※ 呼吸を止めないように行う

体ゆらし



朝起きたら、そのまま布団の中で腸に刺激を！

- ① うつ伏せになる
- ② 全身の力を抜く
- ③ お尻を左右にゆらゆら揺らす

☆ 適度にお腹全体に圧がかかり、腸の動きが促進されます。

食のまめ知識

VOL.6 腸活

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 管理栄養士 吉田 有希

私たちの腸内には善玉菌、悪玉菌等1,000種類もの細菌が住んでおり、細菌の数はおよそ100兆個にも及びます。腸内環境は、食事から摂取するものによって大きく変わるため、腸内環境を整えるには何を食べるかがとても大切です。



養和病院での病院食より1品

腸内環境改善法 ① [善玉菌そのものを摂取する！]

善玉菌そのものを摂取して補っていくことが重要です。

- 善玉菌… 味噌、醤油、ヨーグルト、チーズ、漬物、納豆、キムチ等

腸内環境改善法 ② [食物繊維を摂取する！]

食物繊維は、「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」があり、善玉菌のエサになりやすいのは水溶性食物繊維です。

- 水溶性食物繊維… 大麦、わかめ、ひじき、こんにゃく、らっきょう等
- 不溶性食物繊維… キャベツ、レタス、ほうれん草、たけのこ、エリンギ等
- 水溶性・不溶性食物繊維… ごぼう、人参、じゃが芋、キウイ、アボガド、なめこ、ブルーベリー、納豆等

※ 不溶性食物繊維は摂取すると消化されないまま大腸に届き、便のかさが増します。腸のぜん動運動も促すため、便秘を改善する働きがあります。



8月22日（月）昼のメニュー

「炒り鶏」

炒り鶏と一緒に味噌汁、ヨーグルト、果物を食べると1食で善玉菌も食物繊維も補えます。



調理のひと工夫

水溶性食物繊維を逃さない調理法

- ① あく抜き・水さらしは最低限にする
- ② 皮ごと調理する
- ③ 茹でるより蒸す

※ 調理方法を工夫して効率よく栄養素を取り入れましょう！