



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。

体力測定で自分の体力を知ろう！

CHAXでは、CHAX会員様向けに定期的に体力測定を実施しており、10月12日、14日に行った体力測定会では両日合わせて35名が参加。自分の体力がどれくらいあるのか、前回よりもどれくらい伸びたかなど、参加された方全員に体力測定の結果をお渡しし、今後の個別の運動メニューに役立ててもらいました。



子供・障がい者・高齢者みんなが利用できる施設！



自分のことは自分で出来る様に体力維持を目的に入会しました。ウォーキング・マシンで下半身のトレーニングを頑張っています。今後も他会員さんとの会話を楽しみながら体力維持のために頑張ります。



Aさん 80代 女性 (CHAX歴4年 週6日利用)

| Aさん | 令和4年5月 | | 令和4年10月 | |
|-----------|--------|--------|---------|--------|
| 握力 | 右 19kg | 左 17kg | 右 20kg | 左 18kg |
| 開眼片足立ち | 右 2.2秒 | 左 7.7秒 | 右 5秒 | 左 4.7秒 |
| 長座体前屈 | 17.5cm | | 20cm | |
| 5m最大歩行速度 | 3.6秒 | | 3.2秒 | |
| アップ&ゴーテスト | 6.7秒 | | 6.8秒 | |
| 5回椅子立ち上がり | - | | 7.2秒 | |

Bさん 70代 男性 (CHAX歴3ヶ月 週4日利用)

| Bさん | 令和4年7月 | | 令和4年10月 | |
|-----------|--------|--------|---------|--------|
| 握力 | 右 11kg | 左 10kg | 右 16kg | 左 14kg |
| 開眼片足立ち | 右 6.2秒 | 左 8.1秒 | 右 4秒 | 左 2.7秒 |
| 長座体前屈 | 9cm | | 13cm | |
| 5m最大歩行速度 | 5.8秒 | | 4.7秒 | |
| アップ&ゴーテスト | 11.9秒 | | 9.5秒 | |
| 5回椅子立ち上がり | 13.3秒 | | 12.5秒 | |

デイケアを卒業して運動する場所を探して入会しました。以前は自宅でも何度か転倒していましたが、運動を始めてからは転倒していません。今後も運動を継続していきたいです。



10月24日に加茂公民館にて、保健推進委員の方々のご協力のもと、地域高齢者の体力測定会を実施しました。理学療法士が健康相談を実施することで、好評をいただいております。参加者の方からも、「去年と比較して話をしてもらえるのでとても助かります。」との声がありました。

全日本Challengedアクアスロン皆生大会に参加！

障がい児・者が、地域の人との交流を図るとともに、自分の力を最大限に発揮し、日中活動の充実を図ることを目的に「第15回全日本Challengedアクアスロン皆生大会」が10月10日、米子市皆生市民プール・皆生プレイパーク及びその周辺で開催されました。CHAX会員様も参加し、見事ゴール！

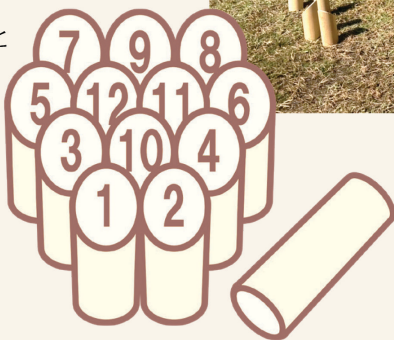


「モルックin湊山公園」

11月2日、CHAX会員様向けのイベントとして湊山公園でモルック大会を実施しました。モルックとはモルックといわれる木の棒を投げ、スキttlと呼ばれる木製のピンを倒して点数を競うフィンランド発祥のスポーツです。

CHAXでは3年ぶりとなるイベント開催で、22名の会員様に参加していただき、青空の下で楽しみました。

失敗すると笑い声が、成功すると歓声が飛び交い、「とっても楽しかった！久々のイベントだったけどやっぱり楽しいね！是非次回もたのしみにしてます。」と、とても好評でした。



食のまめ知識

VOL.5 食欲の秋！

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

秋は自然に食欲が増す季節と言われています。その理由と考えられている事をいくつか紹介します。

① 日照時間が短くなる

食欲をコントロールするセロトニンというホルモンは日照時間に比例して増えていきます。秋になると日照時間が少なくなり、セロトニンの分泌が低下し、食欲増加になると考えられています。

② 夏バテが解消する

夏バテで低下していた消化機能が涼しくなって回復してくるからだと考えられています。

③ 気温が下がる

気温が低くなると、体温を維持しようと基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がるという事はその分たくさんエネルギーを消費するという事です。エネルギーを補うために、食欲が増すと考えられています。



養和病院での病院食より1品



10月18日（火）昼のメニュー
「秋鮭のきのこあんかけ」

今が旬の食材、秋鮭ときのこの献立です。
鮭………脳の細胞を活性化させるDHCが含まれています。
きのこ…ビタミンB群、ビタミンD、カリウムやリンのミネラル類、食物繊維が含まれています。



調理のひと工夫

《旬を美味しく食べましょう！》

秋は、果物や穀物などさまざまな食材が旬を迎えるため、旬のおいしい物を食べる機会が増すため「食欲の秋」と呼ばれるとの説もあります。さつまいも、きのこ、かぼちゃなど美味しくなる季節です。糖質の多い食材も多いので、コントロールしながら美味しくいただきましょう。