



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。

子供・障がい者・高齢者みんなが利用できる施設！

ピラティス 医療保険・介護保険外のリハビリ

「車の乗り降りが楽になりました！」とリハビリ（ピラティス）の施術を受けた方。

この日、リハビリを受けた方は、手術後に体のバランスが崩れ、姿勢が悪くなったことで、腰痛や立ったり座ったりする際の体の動きに苦痛を感じ、昨年6月から毎週1回CHAXでリハビリ（ピラティス）を受けている。

フォームローラーの上で仰向けになり、両足でボールを挟めたり両手でタオルを上にあげるなどし、常に体を伸ばした状態で呼吸に合わせて腹部を鍛える。ピラティスのエクササイズを通して人間本来の動きを取り戻すことで「ケガの予防」となる。

ピラティスとは、『ジョセフ・ヒューベルトウス・ピラティス氏が発案した体幹を鍛えるエクササイズ』。CHAXには、フォームローラーを使って行う「ファンクショナル・ローラー・ピラティス」のインストラクターの資格を保有するスタッフがおり、医療保険、介護保険外でのリハビリで、さまざまな体位（寝る、座る、四つ這い、膝立ち、立位など）でプライベートレッスンをやっている。

ピラティスをすることで、体の奥にあるインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで、機能改善につながる。今、ケガをしている人もいない人も予防として、治療としてのエクササイズとして「ピラティス」を体験してみませんか？



千代延純平(ファンクショナル・ローラー・ピラティス インストラクター/健康運動指導士)

地域公民館での体力測定



11月5日に県公民館、11月20日に義方公民館での健康まつりにて地域の方（65歳以上）を対象に、CHAXによる体力測定を行いました。測定後には結果をフィードバックし、自宅等での運動・健康についてアドバイスを行いました。

参加された方からは「現在の身体の状態を知ることが出来た。」「これからも出来る運動を頑張ろうと思った。」などの声がありました。2023年度も公民館等で体力測定を実施していきます。

Information

親子で運動教室！ — 運動編 —

「親子で運動教室」は、米子市、スポーツ庁、養和会グループ、シュガーナックルジム、ガイナレ鳥取が連携し、運動をする子としない子の二極化が進む小学生と運動実施率が低い子育て世代の方の運動実施率向上と機会提供を目的とした事業です。

当事業において養和会グループは、小学生向けのリズムジャンプと大人向けのピラティスを実施予定です。リズムジャンプとは、音楽のリズムに合わせて様々なジャンプを行う運動で、運動神経の発達、脳の活性化といった様々な効果が期待されます。鳥取県唯一の認定インストラクターが指導し、楽しみながら、怪我の予防から運動パフォーマンス向上を目指します。

今回のピラティスは、ファンクショナルローラーピラティスといってストレッチポールを使用したピラティスを実施します。（オモテ面参照）



小学生向けリズムジャンプ

食のまめ知識

VOL.6 成長期にぜひ！

養和病院の管理栄養士がご紹介するオススメの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

成長期にしっかり食べよう！栄養が摂れる簡単&時短レシピ

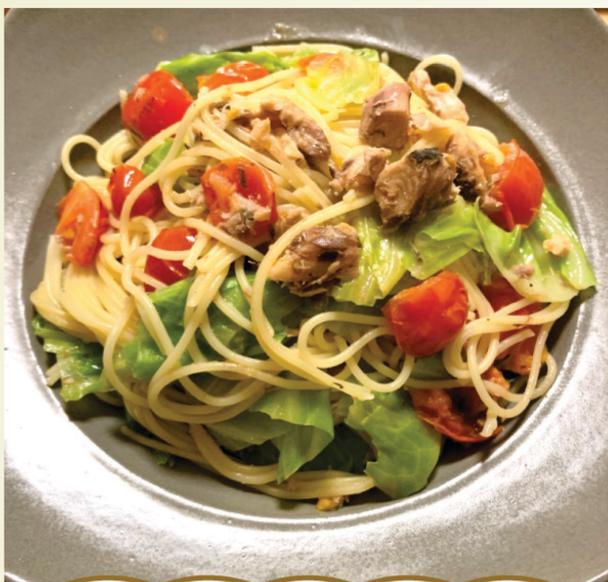
スポーツをするお子様は、活動分と成長分の両方に栄養が必要となります。エネルギー源となる炭水化物、筋肉を作ったり、免疫力をUPさせるたんぱく質や、カルシウムはしっかり摂ってくださいね！

材 料

スパゲティー……2束 (200g)	トマト……………6個 (一口大)
サバ缶……………1缶	オリーブオイル…適量
キャベツ…………50g (ざく切り)	塩、こしょう…お好みで

作り方

1. 鍋にお湯を沸かし塩を入れ、スパゲティーを茹でる。途中でキャベツも入れる。
2. ボウルにサバ缶を入れ、軽くほぐす。(汁は残しておく)
3. 茹でたスパゲティーとキャベツをザルにあげて水気を切り、鍋に戻す。
4. サバ缶とトマトを加え、サバ缶の汁を入れて混ぜる。
5. オリーブオイルを加え、塩、こしょうで味を整える。



サバ缶と野菜のいろどりパスタ！



調理のひと工夫

- ※ 野菜の量を増やしたり、旬の野菜や、きのこを加えるとより栄養価UP！
- ※ 一緒にたんぱく源となるお豆腐や卵を使ったスープもオススメ！
- ※今回使用したミニトマト：F&Y境港で収穫された”サンマルツアーノリゼルパ”