



2023年3月

# CHAX通信

Vol.20

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。

## 足つぼマッサージ 医療保険・介護保険外のリハビリ



効果

- ① 血液循環の改善
- ② 自律神経を整える
- ③ 老廃物の排泄を促す
- ④ むくみや冷えの改善

※効果には個人差があります。

医療保険、介護保険を利用せず、リハビリを受けることができる自費リハ。その自費リハの一つに足つぼマッサージがある。足裏からひざまでを程よい強さで刺激する。足には足裏、足指、甲、側面に反射区が約60カ所も分布しており、刺激することで、衰弱している機能を回復させたり、高まりすぎている機能を落ち着かせたりするなど、身体のバランスが整う。足をマッサージして刺激することによって、全身の健康の維持が期待できると言われている。半年前からCHAXで毎週施術を受けているという80代の女性は、「足をマッサージしてもらおうと全身が暖かくなって、その日の夜は、ぐっすり眠れる。」と話す。

※施術者：CHAX 健康運動指導士 竹中典子／日本足部反射区健康法協会 専門コース予科課程修了。

CHAXスタッフ

CHAXの  
Instagram  
始めました！



フォローお願いします！

### 角 佳樹の所属する車いすラグビーチームが日本一に！

大会名：第24回車いすラグビー日本選手権大会  
結果：優勝(初)

この度3年ぶりにクラブチーム日本一を決める日本選手権大会が1/20～22日に千葉県で開催され出場してきました。私が所属する「Freedom」は、2大会連続準優勝と優勝まであと一步と悔しい結果が続いていましたが、今回、最高のチームワークで初優勝することができました。(角 佳樹)



子供・障がい者・高齢者みんなが利用できる施設！



# Information

## 親子で運動教室！ — 運動編 —

1月21日（土）と2月4日（土）の2日間で、養和病院体育館で親子運動教室を実施しました。親子運動教室はスポーツ庁と米子市、民間企業が協力し、子育て世代とその子供の運動実施率向上を目的とした事業です。養和会の他にはシュガーナックルジム、ガイナレ鳥取等の企業も参加しています。

その中でも養和会 CHAXでは、子どもたちにはリズムジャンプを、保護者の方にはピラティスを体験していただきました。どちらも専門のインストラクターが指導させていただき、とても好評でした。今回の教室では、親子別々の運動を体験しながら、同じ空間を共有することができたことがとても良かったと感じています。CHAXはこれからも、地域の様々な課題に寄り添いながら楽しく、効果的に運動できる場を目指していきます。



# 食のまめ知識

VOL.9 成長期にぜひ！

養和会グループ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！



養和病院 管理栄養士 吉田 有希

**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②**  
前回に続き、成長期に必要な栄養素である炭水化物・たんぱく質・カルシウムが摂れる料理を紹介します

### 材 料

ご飯……………	300g	コーン水煮……………	20g
① 片栗粉……………	大1	ピザ用チーズ……………	50g
① 醤油……………	大1	サラダ油……………	適量
焼き鳥缶詰（たれ味）…	1缶	ネギ（小口切り）……………	適量
たまねぎ……………	1/4個	刻みのり……………	適量

### 作り方

1. たまねぎは薄切りにし、耐熱容器でラップをかけ500Wで1分レンジ。
2. 焼き鳥は1cm角に切る。
3. ボールにご飯（残りご飯はレンジで温める）、①を入れよく混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を敷き、3を全体に広げ、丸く平らに整える。
5. 中火で火をつけ4分程度焼く。
6. 焼き色がついたら裏返し、一旦火を止めてから玉ねぎ、焼き鳥、コーン、チーズの順にのせて蓋をする。
7. 中火で4分ほど焼き、玉ねぎに火が通り、ピザ用チーズが溶けたら火を止める。
8. 器に盛付けネギ、刻みのりをのせてできあがり！



## 焼き鳥ライスピザ



### 調理のひと工夫

- ※ご飯ではなく、パンにのせてトースターで焼いてもOK！
- ※工程3にしらす20gを入れたものをフライパンで焼いたらしらすライスピザに！
- ※チーズと合わせてカルシウム補給に！

