



2023年5月

CHAX通信

Vol.21

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。

子供・障がい者・高齢者みんなが利用できる施設！

医療保険・介護保険外のリハビリ

個々に合わせたリハビリを。

CHAXでは、さまざまな方法でリハビリを行っており、その中でも温熱や電気治療などの物理療法に加え、特に運動療法に力を入れています。

例えば、上手に歩くためにはうまく立位を取る必要があります。上手な立位を保つためにはうまく立ち上がる必要があります。

歩行能力を向上させるために歩行練習を繰り返すのではなく、歩行能力を向上させるために座位姿勢から評価を行い、その方に合った完全オーダーメイドのリハビリを実施していきます。もちろん肩・膝・腰の痛みなども丁寧に評価を行った後、痛みを軽減できるよう適切に介入していきます。

このオーダーメイドのリハビリは、医療保険、介護保険外で利用可能です。ぜひお気軽にお問合せください！



CHECK !!

「親子で運動教室」
の動画を
作成しました！



CHAXの
インスタグラム
を始めました！



ぜひご覧ください！

CHAXスタッフに 仲間入り！

森 卓也です！

さまざまな競技での経験を活かし、幅広く運動指導をいたします。
(かなりマニアックなウェイトトレーニングを知っています！)
生活を楽しく豊かにするための運動を心がけています。

【競技歴・成績】

◎パラ陸上

2018インドネシアアジアパラ出場
(砲丸投5位入賞)
砲丸投・円盤投げ 日本記録保持

◎パラローイング

2022世界ローイング選手権 9位
ローイングエルゴメーター日本記録保持
日本ローイング協会2023年度強化指定選手



Information

体力測定を実施します！



今年もフレイル予防を目的としたCHAX会員限定体力測定会を開催します！

フレイルの予防には早期の対応が大切になります。CHAXの体力測定では、ご自身では気付きにくい体力低下も数値で比較することができ、早めに気付くことが出来ます。

この機会にご自身の体力を測定してみませんか？

※当日の参加が難しい方は6月3日（土）の午前にも開催します。

体力測定日のお知らせ／

5月26日（金）

AM 10:00～12:00
PM 14:00～15:30

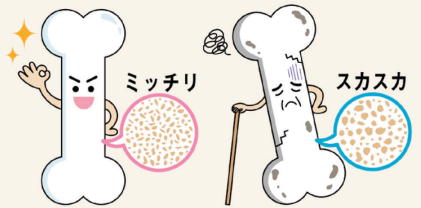
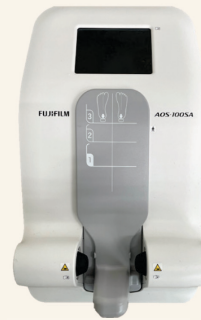


骨密度測定週間

この度、新しい骨密度測定器を導入しました。

5月22日（月）～5月27日（土）を骨密度測定週間として骨密度を測定します！体力測定に参加される方はもちろん、骨密度だけの測定も可能です。

たくさんの方の参加をお待ちしております！



食のまめ知識

VOL.10 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相談ください！



養和病院 管理栄養士 富谷 芽生

骨密度アップに！ 栄養が摂れる簡単レシピをご紹介します！

丈夫な骨をつくるためには、カルシウムが必要になります。そして、カルシウムの吸収を促進するビタミンDやKなども重要です。今回は3つの栄養素を効率的に摂取できるレシピをご紹介します。

材 料

| | | | |
|-------|-------|---------|------|
| バター | 15g | 塩鮭 | 2切れ |
| 薄力粉 | 大2 | 玉ねぎ | 1/4ヶ |
| 牛乳 | 300ml | しめじ | 1/2袋 |
| コンソメ | 3g | 冷凍ほうれん草 | 1/2束 |
| 塩こしょう | 適量 | | |

作り方

1. 鮭は一口大に切る。
2. 玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。
3. フライパンにバターを溶かし鮭を入れ、両面に軽く焼き色がつくまで焼く。
4. 玉ねぎとしめじを加え炒める。
5. 全体がしんなりしてきたら小麦粉を入れ弱火で炒める。
6. 粉っぽさがなくなったら牛乳を加え、コンソメと塩胡椒で調味する。
7. ほうれん草を加え5分ほど煮込んで完成！



サーモンチャウダー



調理の一言メモ

- ※ 牛乳からカルシウムをしっかり補給！
鮭・しめじからはビタミンD、ほうれん草からはビタミンKが摂れます
- ※ 塩鮭を使用することで味付けを手軽に！
- ※ 茹でたパスタと合わせればメイン料理にも！

