



2023年7月

# CHAX通信

Vol.22

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。

2022年2月に入会し、現在は週に3～4回来館しておられる40代女性にお話を伺いました！

## CHAXは、夢の実現を全力でサポートしてくれる場所！

2021年5月に脳卒中(脳出血)発症し、左上下肢マヒがあり、入院先で、趣味の神社めぐりを継続したいという思いを伝えたと、入院先での理学療法士にCHAXを紹介された。



理学療法士や健康運動指導士など専門知識が豊富なスタッフがいて、トレーニングの要望に対してぐに自分で実践できるよう「形」にしてくれる。日常生活でも機能回復が実感できて、日々の活力になっています。老若男女障がい有無関係なく会員の皆さんとも気さくに会話がするのもCHAXでの楽しみのひとつです。

最初は「神社めぐり継続」を目指して入会したけど、今は、日本各地のアーチェリーのさまざまな大会出場を目指し、夢はアーチェリーでパラアスリートへ！！  
(※10kg減量しています！)

### マシン

入会当初はマシントレーニングが中心



はじめは指導者に言われるメニューを実施していたが、指導者との関わりで自分の体がわかるようになり、今では自分で考えて工夫しながらトレーニングしている。

### 集団体操

「私もしてみようかな」と参加。



「マヒがあるからできないかも」と決めつけていたが、ラダー、脳トレやリズム体操等、自身のトレーニングや日常生活とは違う動きができ、体の動きの幅が広がっている。また、気楽に楽しく参加できるので集団体操は「心身を整える時間」に。

### アーチェリー

「パラアスリートになりたい！」と思うように。



「パラアスリートになりたい！」と理学療法士に相談。「アーチェリーはどうですか？」と提案してもらい、すぐに体験に行ったら、キラキラとした「運命」を感じ、2023年2月よりスタート。記録が短期間で伸びたが、次第に横ばい。

### パーソナルトレーニング

「体幹の弱さ」を修正するためピラティス実施。



ピラティスで、体幹の力の入れ方、競技の特性に応じた体の使い方を習う。自分自身で足りない部分をより細かく感じられ、自然とマヒ側を意識できるように。アーチェリー仲間から、姿勢がしっかりしてきたと良い評価をもらい、やる気が増す。

## 体力測定で健康の維持・向上へ！

5月26日、CHAXの会員様向けに体力測定を実施し、総勢51名が参加されました。CHAXの体力測定は握力、バランス、下肢筋力、柔軟性、歩行速度、複合動作の6種目に骨密度測定を加えた計7種目を実施し、測定後にフィードバックを行います。定期的に体力測定を受けることで自分でも気づかない程度の体力低下を早期に見つけ対策をすることができます。

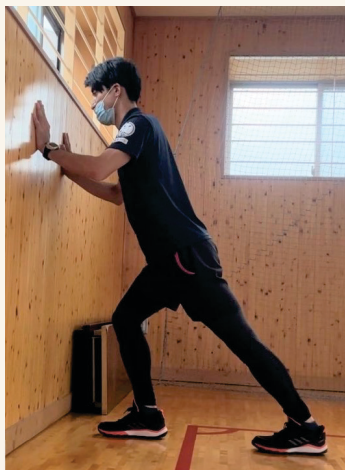
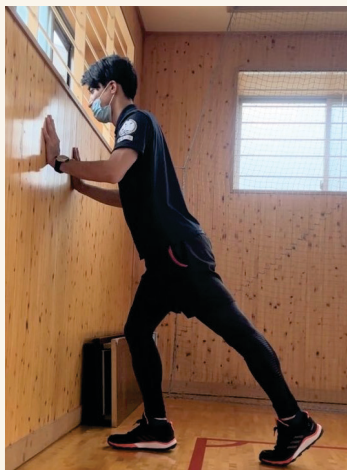


# Information

## 水分補給！－運動編－

夏になるとよく起こる「こむら返り」予防と改善には水分補給も大切ですが、体を動かして血液の循環をよくすることも大切です。今回は誰でも簡単にできる夏にとっておきの運動をご紹介します。

### ふくらはぎの運動



1  
POINT

両手で壁や手すりを持つ

2  
POINT

両足を前後に開き、前の膝は曲げる

3  
POINT

後ろの足のかかとの上げ下ろしをくり返す（右左10回ずつ）



かかとを上げたときはふくらはぎに力が入り、下ろしたときはふくらはぎが伸びていればOK！



かかとを上げたときに指の下あたりに地面を蹴るように踏むとよりふくらはぎに力が入ります。

## 食のまとめ知識

### VOL.11 水分補給を！

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！



仁風荘 管理栄養士 松本陽子

### 脱水時にお勧めする経口補水液

ノーマルバージョン

カリウム入りバージョン



お子さんにはトマトジュースの代わりに、オレンジジュースやリンゴジュースで作成しても飲みやすいです。その場合はお砂糖を少し減らして下さい。

#### ノーマルバージョン

水 …………… 150ml  
砂糖 …………… 6g (小さじ2)  
塩 …………… 0.5g (小さじ1/10)  
(レモン汁をお好みで)

- ① 水に、砂糖と塩を入れる。
- ② よく混ぜる。

#### カリウム入りバージョン

トマトジュース … 50ml  
水 …………… 115ml  
砂糖 …………… 6g (小さじ2)  
塩 …………… 0.5g (小さじ1/10)

- ① ジュースと水、砂糖と塩を入れる。
- ② よく混ぜる。

### こまめに水分や電解質の補給をしましょう！

私たちの身体は、成人男性で体重の60%、女性は55%、新生児で約80%が「体液」とよばれる水分でできています。高齢者になると体重の約50%まで減少します。

夏になり猛暑日が続きますが、汗や呼吸などで失われるのは水だけでなく、ナトリウムやカリウムなどの電解質（イオン）も失われます。電解質は体内に少なすぎても多すぎても、細胞や臓器の機能が低下し、命にかかわることがあります。夏にのどが渴いたと感じたときは、特に電解質の補給も心がけてください。



からだの水分量

#### ■ 高齢者の脱水の原因

- ・ 水分の予備タンクとなる筋肉の減少
- ・ 飲む、食べる量の減少
- ・ のどの渇きや暑さに鈍感になる

#### ■ 子供の脱水の原因

- ・ 成長期に多くの水分を必要とする
- ・ 皮膚や呼吸から失われる水分が大人より多い
- ・ 汗をかく機能や、腎臓の働きが未熟

#### 一言メモ

※経口補水液…………… 水、砂糖、塩を一定の割合で溶かしたもので、点滴の成分に似ている。  
※スポーツドリンク… 塩の他にカリウムが含まれ、汗の成分に近い。