



2023年9月

CHAX通信

Vol.23

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！

CHAX会員さんの声

Nさんご夫婦



ご夫婦の趣味である「ミニテニス」をするため、3階の体育館を借りていた。4階にCHAXがオープンすると聞いて見学へ行き、旦那様のみそのまま入会（2015年7月入会）。奥様は他の運動施設へ通っていたが、2017年9月にCHAXへ入会する。



Q : 実際の効果は？

A : 理学療法士や健康運動指導士の的確な指導で、「体幹」に筋肉がついて、姿勢も良くなりました。ミニテニスのプレーに繋がっています。体のバランスが良くなり両足を離してバランスボールに乗れるようになりました。パワーがつかえました！（ご主人）、低体温であったが、現在は36度後半でキープできています。（奥様）

Q : CHAXの
おすすめポイントは？

A : 専門的知識が豊富なスタッフの親切的確なアドバイスがいいですね。脊柱管狭窄症の手術後でも体の状態に合わせてのアドバイスで休会することなく運動が続けられます。（奥様）

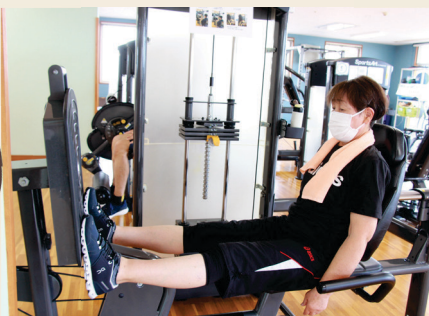


ファーミングコア 自重負荷トレーニングクラス

全身バランスよくトレーニングができます。特に「体幹」の動きがよくなり、ミニテニスや日常生活でできなかった動きができるようになりました。

マシントレーニング

全身バランス良く筋肉がついて、テニスの動作がしやすくなりました。胸の筋肉がつかえました。（ご主人）



無料体験実施中

▶ お問い合わせ先

医療法人養和会 メディカルフィットネスセンターCHAX

〒683-0841 鳥取県米子市上後藤3-5-1 Email: chax@yowakai.com

☎ : 0859-29-5351

HP:<http://www.yowakai.com>

Information

フレイルを予防しよう！ - 運動編 -

65歳以上の米子市在住の方にフレイル度チェックの案内状が米子市から発送されています。同封されているフレイル度チェック票に回答すると、プレフレイル・フレイルの方は予防実践教室への参加、健康の方はチケットが贈呈されます！



食のまめ知識

VOL.12 フレイル予防に！

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



豆腐＆チーズ入り親子丼

フレイル予防に簡単レシピをご紹介します！

高齢者の独居や高齢者だけの世帯では、買い物や調理が億劫になり同じものばかり食べる、食事そのものへの関心が薄れ食生活が単調になってしまう、食事の回数が減るといったことが食生活の特徴として挙げられます。このような食生活を送ると低栄養や低体重（低BMI）を引き起こしフレイルを進行させてしまいます。

材 料

鶏もも	1/2枚	水	50cc
タマネギ	1/4個	砂糖	大さじ1/2
絹ごし豆腐	1/4丁	卵	2個
ベビーチーズ	1個	細ネギ	適量
麵つゆ（3倍希釈）	25cc	ご飯	適量

作り方

1. 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
2. タマネギを薄切り、チーズをさいの目に切る。
3. フライパンに麵つゆ、水、砂糖を入れ、煮たさせる。
4. ③にタマネギと鶏肉を入れ、火が通るまで煮る。
5. ④に豆腐とチーズを入れ、加熱後溶きほぐした卵を入れる。
6. ご飯を盛り付け、その上に⑤をのせ、小口切りにしたネギをのせる。

一言メモ！

- ✓豆腐、チーズが入っているため、通常の親子丼より約100Kcal、たんぱく質7gアップ！
- ✓鶏肉をもも肉からむね肉に変えるとたんぱく質がさらに3.5gアップ！