



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！

ケガの予防に！ ピラティス

CHAXではフォームローラーを使ったピラティスのインストラクターが常駐しており、一般の方からアスリート、高齢者に対してピラティスによる運動のサービスを提供しています。

米子市内で活動している女子バスケットボールチームの選手に向けて、ピラティスのレッスンをしました。内容としては硬くなっている体の部位の動きを良くしたり、怪我を予防するエクササイズを中心にメニューを組み、取り組んでもらいました。

特に女性アスリートに多い膝の前十字靭帯断裂という怪我は、選手生命を絶たれる程の大きけがでありながら、スポーツ業界では年々減ることがないと言われていています。ただ、怪我をするパターンは決まっており、紐解くことでそういった怪我を予防することができます。ピラティスはそれらを可能にするため、「怪我の予防」に非常に有効です。2人一組で行ったメニューも楽しみながら取り組み、最後はレッスンをする前よりも体の動きが良くなったと喜んでおられました。

様々な年代の方におすすめのピラティス。是非ご体験下さい。



Stretching Item

CHAX会員様、住吉公民館祭で体力測定

10月12日（木）、第6回目となるCHAX会員を対象とした体力測定会を
10月22日（日）には住吉公民館祭にて地域の方への体力測定を行いました。
握力やバランス、歩行速度、下肢筋力、骨密度測定などを実施し、終了後には
スタッフによる結果のフィードバックをし、会員の方には新しい運動メニューの提案やマシン等の
再設定を行い、地域の方には自宅でも出来る運動や健康についてのアドバイス等を行いました。

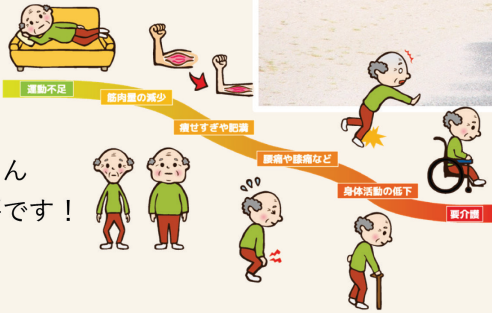


Information

フレイルを予防しよう！ - 社会参加編 -

CHAXでは、日々のトレーニングや集団体操以外にも、「大人の遠足」と題して、春にはつつじを見ながら米川沿いを歩き、公園でお弁当を食べる。秋には城山登山や芸術ツアーなど日常生活の中で行きたくても行けない、非日常の心揺さぶる社会参加へ向けたイベントを実施しています。

参加者の方からは「運動だけでなく、このようなイベントがあるから楽しい」「行動範囲が決まっていて、バスに乗って出かけると昔と変わった景色が見れて嬉しい」「普段関わらない会員さんと話せて良い」など好評です！



※次回の開催は11月22日「秋のバスツアーin大山」です。

食のまめ知識

VOL.13 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 富谷 芽生

鶏ときのこの豆乳グラタン



フレイル予防のための食品①④⑤⑥⑩が含まれています！

フレイルの進行となる原因のひとつとして、低栄養があげられています。低栄養状態に陥ると体重や筋肉量の減少を引き起こし、それに伴う活動量の低下・食欲低下からさらに食事を摂ることが難しくなってしまいます。一日3食、主食・主菜・副菜を意識しながら10品目の摂取を目指しましょう。

フレイル予防のための食品10品目

- ① 肉 ② 魚 ③ 卵 ④ 大豆・大豆製品
- ⑤ 牛乳・乳製品 ⑥ 野菜・きのこ類
- ⑦ 海藻類 ⑧ 芋 ⑨ 果物 ⑩ 油

筋肉を合成するためのたんぱく質を多く含む
①～⑤はオススメ！

材料 (二人分)

- 主食となるご飯、主菜となる鶏肉、副菜となる野菜類が1度に摂れる
- 豆乳を使うことで植物性のタンパク質もプラス
- 取り入れたい食材に合わせてアレンジ◎
 - ・ ご飯→⑧じゃがいも=ポテトグラタン、
 - ・ ①鶏肉→②鮭=サケグラタン
 - ・ ③温玉をプラス

- ご飯 …………… 茶碗2杯分
- ① 鶏むね肉 …………… 100g
- ⑥ しめじ …………… 1パック
- ⑥ ほうれん草 …………… 1/2束
- ⑥ タマネギ …………… 1/4個
- ⑥ ミニトマト …………… 3～4個

- ⑩ バター …………… 20g
- ④ 豆乳 …………… 200ml
- ⑤ チーズ …………… 適量
- 小麦粉 …………… 大さじ2
- コンソメ …………… 大さじ1
- 塩コショウ …………… 適量