



2024年1月

CHAX通信

Vol.26

発行

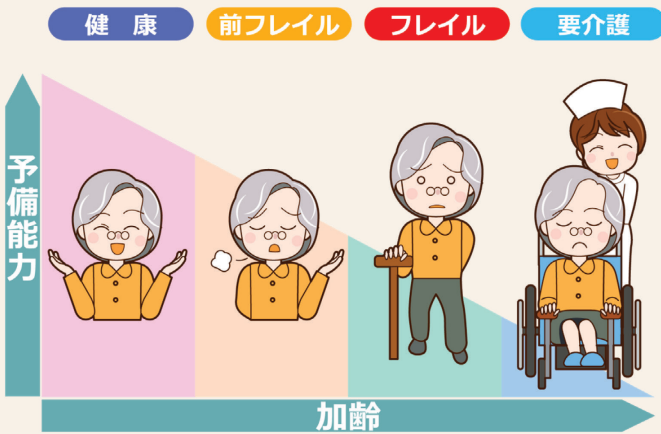
医療法人養和会
メディカルフィットネスセンター
CHAX

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で行う フレイル予防



参加したい！目標に向けてがんばろう！いつまでも元気で健康にいたい！と思えるような、心揺さぶる社会参加へ向けたイベントを今後も開催していきます！

〔年間予定〕

- 4月 花回廊バスツアー
- 5月 つつじウォーク
- 11月 大山紅葉狩りバスツアー

フレイル、要介護介護状態を防ぐためのフレイル予防は、加齢とともに必要となってきます。CHAXでは、そのフレイル予防の一環として、運動だけではなく、つつじウォーキングやバスツアー、芸術ツアーなど会員様同士が交流できるイベントも多く実施しており、楽しくフレイル予防ができます。

会員の方々からもイベントの開催日が近づくにつれ、「イベントが待ち遠しい。」「イベントを無理なく楽しめるようにCHAXで日々のトレーニングをがんばっています。」など楽しみにされる声が多く聞かれます。

「運動だけ」「外出だけ」ではなく、日頃から運動を実施することで外出することができる、外出するための体力づくりも大切です。楽しみがあり、目標や目的をもつこと、コミュニティーを広げるなどのさまざまな要素がフレイル予防では重要だと考えています。



予防の3つの柱



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

フレイル予防実践教室

CHAXでは1月9日（火）より「フレイル予防実践教室」がスタートしました。

フレイル予防実践教室はフレイル度チェックで「フレイル」または「プレフレイル」に該当する方が対象になります。

運動はもちろん、シナプソロジーを取り入れた脳トレや管理栄養士、言語聴覚士による講座、口腔機能向上プログラム、ボッチャや卓球バレーといったNEWスポーツを実施します。

また、CHAX独自として体力測定に加えて骨密度測定や体組成計測定を実施し、その結果を元に目標管理シートを活用しながら理学療法士、健康運動指導士が個別性に特化した健康サポートを行っていきます。



米子市フレイル予防実践教室

フレイル予防実践教室

フレイルを知って心も体も元気に！ 定員 20名
フレイルは努力次第で元に戻ることができます。フレイルを知って、無理なく楽しくフレイルを予防しましょう！

運動機能 ・チューブトレーニング ・全身ストレッチ ・骨密度測定 ・骨格運動 ・アタマで転倒予防	認知機能 シナプソロジーを取り入れた楽しい脳トレ運動	栄養 管理栄養士による栄養講座と個別相談	口腔機能 言語聴覚士による口腔機能向上プログラムと講義
--	--------------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------

対象 フレイルチェックで「フレイル」または「プレフレイル」に該当する方（介護保険非該当者）
場所 養和病院内（米子市上後藤3-5-1）
開催時間 1月9日（火）13時30分～15時スタート（毎週火曜日/13時30分～15時開催）
回数 全12回コース 参加費 1回 500円 送迎 あり（希望者は申込時にご相談ください。）

CHAXならではの特典！

特典 1 ✓骨密度測定 ✓体組成計測定	特典 2 目標管理シートを活用した個別健康サポート	特典 3 12回受講の修了者にはフレイル予防修了証とエコバックをプレゼント
----------------------------------	-------------------------------------	---

医療法人養和会 メディカルフィットネスセンター-CHAX ☎ 0859-29-5551
 〒683-0841 鳥取県米子市上後藤3-5-1 Email: chax@yowakai.com HP: http://www.yowakai.com

食のまめ知識

VOL.14 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 北國千絵

フレイル予防のための食品
 (③・卵、④・豆腐、⑥・人参・生椎茸・葱)
 が含まれています！



養和病院での病院食より1品



12月19日（火）のメニュー
炒り豆腐

フレイル予防のための食事大切なことは、低栄養による筋力低下・やせ過ぎを防ぐことです。

POINT! **1日3食きちんと食べる**
 ※毎日を元気に過ごすための基本です。食事を抜くと身体に必要な栄養が摂れず、低栄養や活動意欲の低下につながります。

POINT! **たんぱく質をしっかり摂る**
 ※筋肉の基になるのがたんぱく質です。筋力や体力維持のためにも、肉・魚・卵・乳製品・大豆製品を積極的に食事に取り入れましょう。

POINT! **1日2回は主食・主菜・副菜を組合せて食べる**
 ※主菜（ご飯・パン・麺類など）
 ※主菜（肉・魚・卵など）
 ※副菜（野菜・海藻など）



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！

フレイル予防のための食品10品目

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

一日の摂取量目安