



2024年3月

CHAX通信

Vol.27

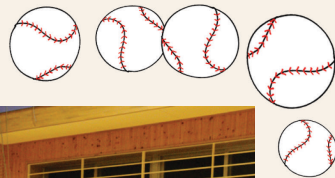
発行

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。

CHAX野球スクール始めました！



2月8日(木)、養和病院内の体育館にて、CHAXによる野球スクールを開講しました。

このスクールには、鳥取県西部地区の小学5年生～中学2年生の6人が参加しており、スクール1回ごとに参加者自身が新しい課題を発見し、それが上達へとつながっています。

技術指導は当法人野球部員(天皇賜杯4回出場、国民体育大会ベスト16)が行い、その他メディカルチェック、ピラティス、リズムトレーニングなどは、専門性の高い有資格スタッフがさまざまな視点で指導にあたっています。また、自分の投打能力の特徴を知ることができる「ラプソード測定」も行っています。

野球人口が減少している中、スクールを通じてたくさんの方に野球の楽しさを伝え、『第2の大谷翔平』が誕生するスクールを目指します！



CHAX親子スキー体験会を開催しました！

2月11日(日)、だいせんホワイトリゾートにてCHAXキッズ体育教室在籍のお子さまと保護者を対象に、「CHAX親子スキー体験会」を開催し、総勢17名(子ども8名、保護者9名)でスキーを楽しみました。



現地のスキーインストラクターの方のご協力のもと、最初はスキーの履き方、こけ方、起き上がり方から練習しました。初めてスキー体験をする参加者も多く、午前中は苦戦しましたが、午後からは一人で滑れるまでに上達しました。スキーは始めるには少しハードルが高いかもしれませんが、非日常が味わえるとても楽しいスポーツです！

CHAXキッズ体育教室ではさまざまなイベントの他に「楽しみながら苦手をなくし、体育が好きになる」をテーマに毎週火曜日に体育教室を開催しています。詳しくはCHAXのHPへ→



子供・障がい者・高齢者みんなが利用できる施設！

無料体験実施中！

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

▶ お問い合わせ先

〒683-0841 鳥取県米子市上後藤3-5-1 Email: chax@yowakai.com HP:<http://www.yowakai.com>

2月2日（金）、CHAXに皆生養護学校の生徒が来所し、CHAX会員の方と一緒にeスポーツを楽しみました。

eスポーツは、年齢や性別、障がいの特性に関係なく全ての人が挑戦できるスポーツです。自宅で療養をしている障がいのある方も競技に参加することができるため、リハビリテーションとしてもeスポーツが活用され始めており、障がいの有無に関係なく幅広く人気が高まっているスポーツです。



この日参加されたCHAX会員さまはeスポーツをするのは初。皆生養護学校の生徒がCHAX

会員さまにeスポーツのリモコン操作方法を説明し、チーム対抗でボーリングを楽しみました。最初は、リモコン操作に慣れない会員の方に対して、一つ一つ丁寧に生徒らがアドバイス。ストライクが出た時には参加者全員で喜んだり、バリアフリーなスポーツをみんなで一緒になって楽しみました。



食のまめ知識

VOL.15 食事で花粉症対策！

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 後藤 汐里



養和病院での病院食より1品

花粉症はアレルゲン(花粉)に対する免疫反応によるアレルギー疾患のひとつ。規則正しい生活やしっかりとした栄養補給により免疫力を上げることで、発症を防ぐ、または症状を軽くすることができると考えられています。

免疫力アップのポイントと食品

- 腸内環境を整える**
腸には免疫の働きを担う細胞や、体に侵入してきた異物と戦う抗体などが多くも集まっています。
 - 乳酸菌（ヨーグルト・チーズ・味噌・醤油）
 - 食物繊維（野菜類、海藻類、キノコ類、芋類）
- 花粉と戦う抗体を増やす**
体に侵入してきた異物と戦う抗体や免疫細胞はタンパク質を材料として私たちの体内で作られています。
 - タンパク質（肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆腐）
- ビタミンを多く含むものを摂る**
ビタミンにはそれぞれ免疫力を上げる働きがあります。
 - ビタミンA（にんじん・春菊など緑黄色野菜・卵）
 - ビタミンC（じゃがいも・果物）
 - ビタミンE（ごま、ナッツ類、南瓜）
 - ビタミンD（鮭・しらす干し・いわし）



2月26日（月）昼のメニュー

鮭のきのこマヨネーズソース

- 鮭…………… タンパク質・ビタミンD
- きのこ類(えのき、しめじ)… 食物繊維
- 玉ねぎ…………… ビタミンC・食物繊維
- アスパラガス…………… 食物繊維・ビタミンA・C