

## 健康で長生きするには食事が大切!

最近こんなこと  
いませんか?



- ・だんだん食が細くなってきた。
- ・さっぱりしたものが多くなった。
- ・歳だからあんまり食べなくてもいいわ。

**実は歳を重ねていくからこそ、きちんと食べることが大切なんです!**

こんなことを  
気にしてみて!

食事が減ってくると健康維持に必要な栄養が摂れず  
低栄養という状態になって放っておくと要介護状態になる原因にもなります。

- ・毎日決まった時間に三食しっかり食べて生活のリズムを作る。
- ・栄養バランスを整える。
- ・しっかり噛めるように口腔ケアも忘れずに。



これから皆さんの食生活にお役に立つ情報を  
掲載していきたいと思います。  
よろしくお願いします!  
執筆担当:田中 直子(管理栄養士)

主食・主菜・副菜が揃うと  
バランスが良くなります。



## 猫背解消! 簡単肩甲骨エクササイズ

皆さんこんにちは!セルウェル宇都宮のマッスル管理者こと、山内です! 今回は猫背解消の運動をご紹介します。  
年を重ねると年々胸を張るような姿勢をとることが少なくなり、背中が丸まってしまっている高齢者の方々がたくさんおります。  
背中が丸まり首が前に出してしまうと目線が下に向きやすくなり、それに伴いネガティブな思考に陥りやすくなってしまいます。  
そうならないために、今回は肩甲骨を動かし、背中中の柔軟性を取り戻す運動をご紹介します。



- ① しっかり胸を張り、目線は斜め上に向け、バンザイのポーズをとります。
- ② バンザイのポーズから両肘をご自身の腰につけるように肘を曲げます。
- ③ 曲げたら、またバンザイのポーズに戻ります。

※上記を10回~15回程度繰り返します。

精神的にも胸が張れ、目線が上向きになるだけ、ポジティブな思考になりやすくなります。  
圧迫骨折や他の怪我などでどうしても背筋を伸ばすのが困難な方もいるかと思いますが、  
そのような方でもできる範囲で胸を張れるように上記のエクササイズを行ってみましょう!

# 年を取ってからの痛みや不調との付き合い方

「昔はできたことが、最近できなくなってきたなあ…」と感じたことはありませんか？  
逆に「あの人はいつも元気ねえ」と思う人もいるかもしれませんね。  
申し遅れました。私はセルウェル宇都宮で機能訓練指導員をしている山内と申します。  
今後の一年間、皆様とは「年を取ってからの痛みや不調との付き合い方」というテーマで  
お付き合いさせていただければと思っています。  
初回ということで、「年を取ってから感じる体の痛みランキング」を発表します。  
50歳以上の方が感じる痛みの部位は、

1位「腰」、2位「肩」、3位「膝」、4位「首」、5位「背中」・「その他」、  
7位「手首」、8位「足の裏」、9位「足首」、10位「肘」

という結果となりました。どうでしたか？  
自分と同じ痛みや悩みを抱えている方が多いことがわかったと思います。  
次回からはランキングの部位などの改善方法などを、  
全10回に分けてお伝えしますので楽しみにしてください(^^♪



執筆担当:山内 英嗣

セルウェル宇都宮は **転倒防止と認知機能の向上**を目的としたデイサービスです。  
**栃木県初の脳トレマシンや神経反射トレーニングの機器を導入**し、筋肉への適切な  
刺激を目的とした体操も合わせて実施することにより、  
**脳・神経・筋肉すべてに対してアプローチ**  
**するプログラム**を提供しています。

私たちの使命は、ご利用者の**皆様の可能性を見出す**  
**こと**と考えています。

高齢者の方の中には、年齢や生活環境により、「できない」  
事を多く感じ、「できる」という感覚が少なくなっている  
方が多く見られます。そんな方々に私たちのプログラム  
を通して「**できるって楽しい!**」という感情や感覚を  
**再度認識していただく**ことが施設の存在意義だと  
考えています。この「できる」という感覚がご利用者の  
生活の質を向上させ、様々なことにチャレンジし、生活に  
彩りを添えることができると私たちは確信しています。

従来のデイサービスとは違った施設だと感じていただけ  
ますので、ご興味あればぜひご見学・体験にお越しくだ  
さいませ。スタッフ一同、お待ちしております。

無料体験のご予約 **TEL.028-678-2505**  
(栃木県宇都宮市下栗1-10-2)

「無料体験希望です」とお伝えください。ご家族の方もご一緒に見学できます。



セルウェル宇都宮



左から  
機能訓練指導員:青木 晴奈(柔道整復師)  
管理者:山内 裕詞  
生活相談員:井芹 有佐(社会福祉士)

