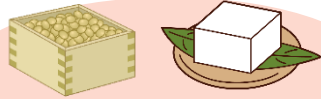




## 栄養のおはなし

たんぱく質は、臓器、血液、皮膚、骨、筋肉などカラダのあらゆる組織を作る材料。  
しなやかな筋肉を保つためには、若い頃よりも意識してたんぱく質を摂りましょう。

### たんぱく質の多い食材って何？



大豆や大豆製品



魚



乳製品  
(低脂肪も  
おすすめ!)



肉

### どのくらい食べたらいいの？

1食あたりのたんぱく質を多く含む食材の目安は、  
ご自分の手のひらで知ることができます。



今日の食事では、どのくらい食べましたか？  
次の食事の時に量をチェックしてみましょう！

卵



魚



豆腐



※参考写真は全国健康保険協会のHPより

執筆担当：田中 直子（管理栄養士）、中島 瑠美（管理栄養士・宇都宮市在住）、遊佐 貴和子（管理栄養士・宇都宮市在住）

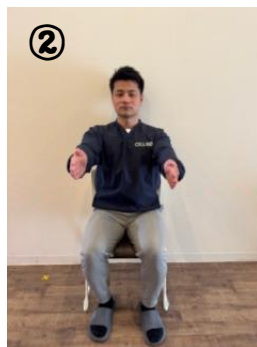
## 猫背解消！簡単肩甲骨エクササイズ

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います。背中が丸まり首が前に出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、今回も肩甲骨を動かし、背中 of 柔軟性を取り戻す運動をご紹介します。



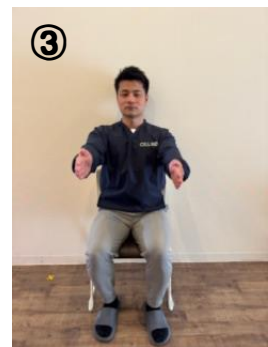
①



②



②



③

- ①前ならえの構えを取り、胸を張ります。
- ②そのまま肘を肩と同じ高さを維持しながら背中の方に引いてきます。
- ③背中の方まで引ききったら、最初の前ならえの構えに戻ります。

※上記を10回～15回程度繰り返します。

### Point!



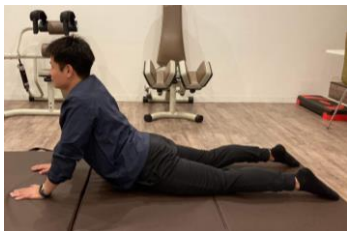
ポイントはしっかり胸を張り続けること！

胸を張れば自然と姿勢は良くなり、今回のようなエクササイズの効果を上げることができます。  
何らかの疾患で胸を張ることが難しい方は、胸を張る意識を持つだけで変わってきますので、頑張って胸を張っていきましょう！

# 年を取ってからの痛みや不調との付き合い方

今回は「年を取ってから感じる体の痛みランキング」の1位「腰痛」の予防運動を二つ紹介します。それぞれ1回3～5秒おこなって下さい。

## ①マッケンジー体操



腰を反らす簡単な運動。これは、腰の筋肉を鍛えるのではなく、腰の骨や筋肉に刺激を与えて、腰の痛みを和らげることを目指します。

▲ うつ伏せから状態を起こす

## ②ウィリアム体操



お腹やお尻、太ももの裏、背中の筋肉を伸ばす運動。これは、腰にかかる重さを軽くすることを目指します。

▲ 仰向けから膝を抱える



これらの運動は、腰痛を予防したり、腰痛を和らげるのに役立つと言われています。ただし予防運動で痛みが出る場合は運動を止めスタッフに相談して下さい。

執筆担当：山内 英嗣

## 4月のセルウェル宇都宮



セルウェル宇都宮の中でも人気なのが転倒防止のための**神経反射トレーニング**です。

6個のセンサーがあり、指定の色を選んだり、一つだけ違う色を選んだりとバリエーション豊かなメニュー構成となっています。皆さんも笑顔で、楽しく、ゲーム感覚で毎回トレーニングに励んでいただけていました。



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）

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ています。筋肉への適切な刺激を目的とした体操を実施し、**脳・神経・筋肉すべてに**対してアプローチをするプログラムを提供しております。

みなさんの「**できるって楽しい!**」という感覚を呼び起こし、楽しく日常生活を過ごせるよう、しっかりサポートいたします。



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。



▲セルウェルのHPはこちら