



栄養のおはなし

私たちの身体にとって栄養と同様に大切なのが「水分」。しっかりと水分補給をして体を動かしましょう。

年齢を重ねると

脱水状態になりやすいのはなぜ？

- ① 水分を蓄える筋肉が減るため
- ② のどの渇きを感じにくくなり水分を摂る量が減るため
- ③ 腎臓の機能低下でトイレに行く回数が増えるため



しっかりと食事を摂ることは、
栄養不足だけではなく、
脱水予防にもなります。

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）

Point!

水分補給のポイント

- 時間やタイミングを決めて、こまめに水分補給！
- 手が届く範囲に、飲み物のボトルを置くようにしましょう！
- 麦茶や水がおすすめ！



※ 血糖値が高めの方は
スポーツ飲料やジュース類の糖分に気を付けましょう。



※健康と料理社発行「素早く見つけて、すぐ対策！脱水症状」より作図

猫背解消！簡単肩甲骨エクササイズ

今回は肩甲骨を内側に動かし、肩甲骨が開かないようにする運動を紹介します。

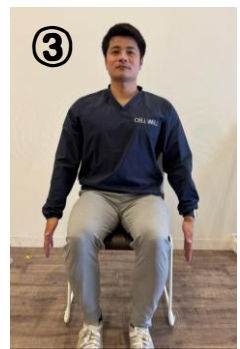
①～③を10回程度繰り返しましょう！



① 椅子に座り胸を張り、
手は体の横におろします。



② 目線は斜め上へ。
背中を寄せながら脇を締め、
肘を体の後ろに引きます。
そのまま3秒間姿勢をキープ。



③ キープし終わったら、
①に戻ります。

Point!



肘を引いたときに 肩が上がらないようにすること

背中中の筋肉は日常生活でも意識がしにくい筋肉なので
このようなエクササイズを通して意識的にアプローチしていきましょう！

執筆担当：山内 裕詞

四十肩、五十肩は予防できる?!

「年を取ってから感じる体の痛みランキング」の2位「肩痛」。
今回はその中でも四十肩、五十肩の予防運動を紹介します。

①肩すくめ運動



肩を斜め後ろに上げ、5秒数えて下ろす。
5セット行います。

②肩回し運動



脇をしめたままで肩を大きく後ろに回す。
10回、3セット行います。

③肩押し引き運動



腕組みして肩を前に突き出して5秒、
後ろに引いて5秒。5セット行います。



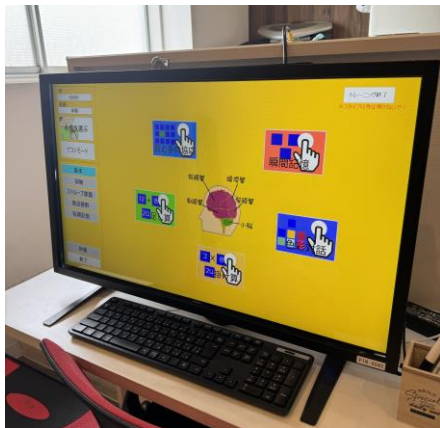
これらの運動は、五十肩を予防したり、肩痛を和らげるのに役立つと言われています。
ただし予防運動で痛みが出る場合は、運動を止めスタッフに相談して下さい。

執筆担当：山内 英嗣

5月のセルウェル宇都宮

栃木県初の脳トレマシン、「脳トレ」が好評です!!

たくさんの利用者様がゲーム感覚で脳トレに励み、時に四苦八苦しながら笑顔で楽しく取り組んでいます。



▲「脳トレ」データを元に、必要な課題の改善に向けて、トレーニングができます。



左から
機能訓練指導員：青木 晴奈（柔道整復師）
管理者：山内 裕嗣
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**を目的としています。
県内初となるトレーニング機器を導入し、筋力の維持・向上をはかる体操、
さらに**脳・神経・筋肉の全てに対して働きかける運動**を提供しています。
みなさんの「**できるって楽しい!**」という感覚を呼び起こし、
アクティブに過ごせるようサポートします。



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

