



強い骨を作るには？



骨の**99%**が「カルシウム」！
効果的に摂りましょう！

骨粗しょう症を予防するためには
「骨**密度**」が大切！

しかし実は骨密度が高くても、
骨が折れることも…。
強い骨を作るには、
「骨**強度**」も高めなければなりません！

オススメ!

やっこ + しらす + 大葉

トッピングすると食欲も栄養もアップ！
※COOKPADより引用



カルシウムと一緒に

強い骨を作る栄養素を摂取しましょう！

強い骨を作る栄養素



※Ubie株式会社HP「骨粗鬆症」より作図

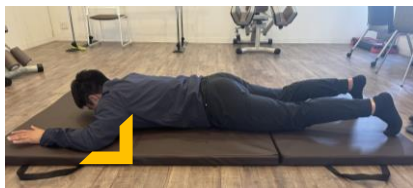
執筆担当：田中 直子（管理栄養士）
中島 瑠美（管理栄養士・宇都宮市在住）
遊佐 貴和子（管理栄養士・宇都宮市在住）

猫背解消！簡単肩甲骨エクササイズ

今回はうつ伏せの姿勢で行うエクササイズをご紹介します。

①～③を10回程度繰り返しましょう！

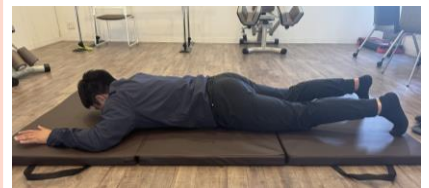
① **バンザイの姿勢で**
うつぶせに寝ます。
肘を**90度**に曲げます。



② **肩甲骨を寄せながら**
上体を起こして
3秒間キープします。



③ **キープし終わったら、**
ゆっくり①の姿勢に
戻ります。



Point!



背中をを起こした時に腰を反らせすぎないこと

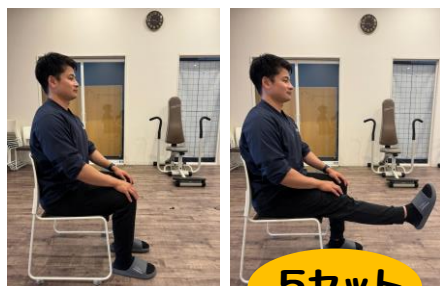
反らせすぎると腰が痛くなる可能性があるので気を付けてください。
背中の筋肉は日常生活でも意識しにくい筋肉なので
このようなエクササイズを通して意識的にアプローチしていきましょう！

執筆担当：山内 裕詞

股関節痛の予防をしよう！

「年を取ってから感じる体の痛みランキング」の3位「ひざ痛」。その中でも**股関節痛**の予防運動を紹介します。

①膝曲げ伸ばし運動



5セット

座った状態で片足をまっすぐに伸ばし、5秒間キープ。ゆっくりと元の位置へ。

②キック運動



3回 × 5セット

立った状態で、膝を少し曲げ、大きく前にキック。

③立ち上がり運動



5セット

座った状態でゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座ります。



これらの運動は、股関節痛を予防したり、ひざ痛を和らげるのに役立つとされています。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

6月のセルウェル宇都宮

ゴムボールを使った座位体操



手や足にボールを挟み、体の内側に力を入れながらつぶします。利用者さんもスタッフも楽しく元気に取り組んでいます！



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。



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)

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。ご家族の方も一緒に見学できます。

▲セルウェルのHPはこちら

