



食卓に鍋料理を



秋も深まり、お鍋が食卓に並ぶ機会も増えてきますね。
鍋が体に良いポイントを知り、上手に食卓に取り入れましょう。



栄養満点

体にいいことたくさんの鍋料理



①温活効果
体が温まり血行が良くなる
(しょうが・にんにく・ネギなどの薬味)



②基礎代謝UP
良質なたんぱく質が摂れる
(鶏肉・豚肉・お豆腐など)



③栄養豊富
カサが減り
野菜をたくさん食べられる
(白菜・水菜・春菊など)



Point!

『減塩』

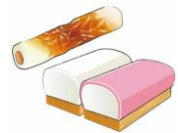
①だしを利かせる!

うま味や香りのおかげで
減塩に期待できます!



②練り製品は控える!

実は塩分の多い練り製品。
摂取量に気を付けましょう。



③味のスープは極力我慢!

味のスープは美味しいですが、
塩分が多いので
たまに楽しむ程度にしましょう。



※医療法人社団ユニメディコ「栄養だより」より引用

執筆担当：田中 直子（管理栄養士）遊佐 貴和子（管理栄養士・宇都宮市在住）

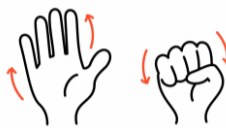
「年を取ってから感じる体の痛みランキング」7位

「手首痛」

①関節可動域訓練(ROM)



指や手首を動かすことで
可動域を広げましょう。



指の曲げ伸ばし運動を
繰り返しましょう。



両手を組んで
手首をまわす運動
しましょう。

②手首のストレッチ

腕を肩の高さに上げて、
手首を各方向に伸ばしましょう。

親指を中にして握り、手首を小指側へ
曲げたり、手首と指を曲げて反対の手で
引っ張ったりすることで、
手首の柔軟性を保ちましょう。



③拘縮予防のポジショニング

長時間同じ姿勢でいることを避け、
手首を自然な位置で保つよう心がけましょう。
特に寝ている間に手首が曲がった状態で眠ることを
防ぎます。



手首の健康を保つために、これらの
運動や習慣を取り入れてみてください。

執筆担当：山内 裕詞



ペットボトルを使ってエクササイズ

今回はペットボトルを使った肩の筋力エクササイズをご紹介します。①～②を交互に15回程度行います。

①



椅子に座り、胸を張らずにリラックスします。

②



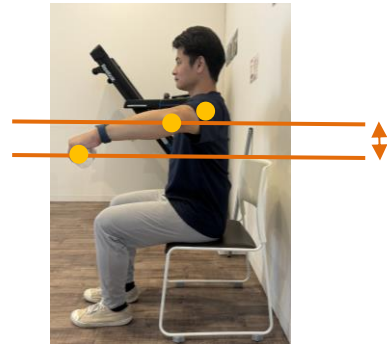
ペットボトルを肘から持ち上げます。

Point! 肘の方が手よりも上に来るようにしましょう。

Point!

肘を上げる高さは肩のラインまで

横



肘の方が手よりも上にくるようにしましょう。

執筆担当：山内 英嗣



青木 晴奈 山内 裕詞 井芹 有佐

たくさんのフォロー&いいね！お待ちしております♪

公式SNS始めました！



CELL WELL

ホームページ

リニューアルして、施設情報や利用雰囲気がわかりやすくなりました！



YOUTUBE

実際のトレーニングや効果をわかりやすく動画でお伝えしています。



インスタグラム

日々の活動をリールやストーリーズでご紹介しています。



Thank you!

OPENより9ヶ月が経ちました！ご利用者様の笑顔やご自身の体に向き合う姿に全スタッフが逆に笑顔や元気を頂いています。いつも本当にありがとうございます。

施設見学や体験をご希望の方へいつでもお気軽にお問合せください。心よりお待ちしております！



無料体験のご予約・お問い合わせはこちらへ



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。