



## 筋肉を減らさないプラス1品！

**たんぱく質** は常に使われていて、蓄えられません。  
しっかり筋肉が作られるように、日々の食事を見直しましょう！

### どんなものをプラスする？



お揚げ、かまぼこ、ヨーグルトをプラス！



卵焼き、具沢山の味噌汁をプラス！

他にも

### 手軽にプラス一品!!

塩分の多いハムやかまぼこなどの加工品は食べすぎに注意！



たんぱく質・カルシウムが豊富！

### サバ缶ポテサラ

市販のポテトサラダにサバ缶をプラス！

ロールパンに挟んで  
栄養満点簡単ごはん♪



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！簡単エクササイズ

今回は腰痛予防、猫背解消に効果的な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 四つ這いになり、  
手は肩幅より  
少し開きます。

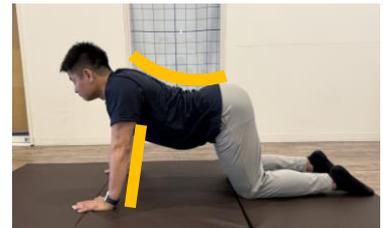


② 手で床を押すように、  
背中を丸くします。



**Point!** おへそを覗きこむように！

③ 肩甲骨を内側に  
寄せながら、  
背中を反らします。



**Point!** 肘が曲がらないように！



可動域を大きくとってゆっくり行いましょう。  
肩や肘、手首などに痛みがある場合は無理をして行わないようしてください。

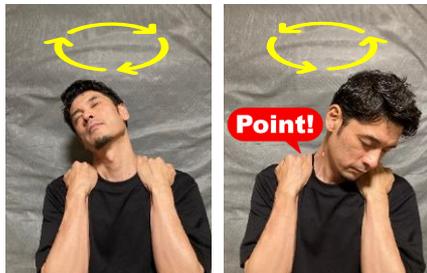
執筆担当：山内 裕詞

# 首痛を和らげよう！



「年を取ってから感じる体の痛みランキング」の4位「首痛」。その中でも**頸椎症**の予防運動を紹介します。これらの運動を日常生活の中で取り入れ、健康な首を保っていきましょう。ただし、運動の前には必ずウォーミングアップを行い、無理なく行うことが大切です。

## ①首回し運動



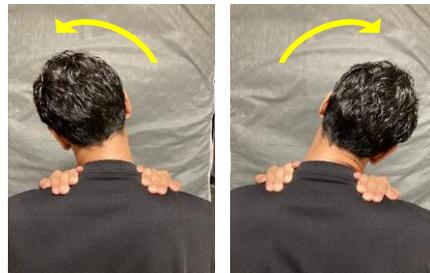
ゆっくりと首を**左右**に回します。  
10回×3セット

## ②首前後運動



ゆっくりと首を**前後**に動かします。  
10回×3セット

## ③首左右運動



ゆっくりと首を**左右に傾けます**。  
10回×3セット

### Point!

全ての動作の際には**軽く手を肩(僧帽筋)に置いてみましょう!**  
動作が楽に行えるようになります。

執筆担当：山内 英嗣

# 7月のセルウェル宇都宮

## ゴムバンドを使った座位体操



ポイントは**ゴムバンドをゆっくり動かすこと**。  
適度な負荷をかけて、背中や肩の筋力低下を防ぎます。  
利用者さんもスタッフも汗をかきながら、楽しく元気に取り組んでいます！

無料体験のご予約

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)



# 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

