



栄養士目線で



災害に備えよう！

10月13日は「国際防災デー」。いざという時でも心のゆとりを持てるように食品の家庭備蓄をしておきましょう。

災害時に必要な備蓄は？

災害時の偏った食事や環境の変化によるストレスは
口内炎や便秘などの要因になります。

長期化すると持病悪化の可能性も高まります。

たんぱく質がとれる食品



レトルト食品

缶詰

豆乳
スキムミルク

ビタミン・ミネラルがとれる食品



乾物
(わかめやひじき)

ドライフルーツ

青汁
野菜ジュース

備蓄食品が消費期限をすぎてしまったことはありませんか？



普段食べている食品を多めに買って、日常生活で消費することで、自然に備蓄品の入れ替えができます。



- ①古いものから使う
- ②使った分は必ず補充する

※日本調剤「栄養だより」より引用

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）

ペットボトルを使ってエクササイズ

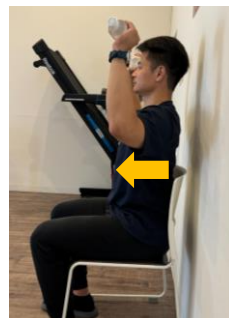
今回はペットボトルを使った肩と体幹に効果的なエクササイズをご紹介します。①～②を交互に15回程度行います。

①



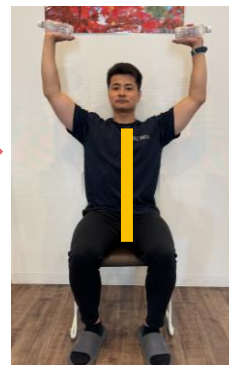
椅子に座り、肩と肘が地面と平行になるように構えます。

横



肘が肩よりも少し前に出るように！

②



ペットボトルを上を持ち挙げたときに、挙げすぎずに途中で止めます。

Point!

横から見たときに体幹がまっすぐですか？

上下に腕を動かしてもしっかりお腹に力を入れて体幹をまっすぐキープ！

執筆担当：山内 裕詞

「心」を軽くする5つのアイデア

今月は「心」を軽くするための5つのアイデアをご紹介します。日常生活に取り入れて、心身の健康をサポートしてくださいね。

1. 自然と触れ合う時間を持つ

自然の中で散歩したり、公園で過ごすことで心のリフレッシュさせます。緑や鳥のさえずりを感じながら、日常のストレスから解放されてみましょう。



2. 深呼吸と瞑想

深い呼吸を意識的に行いましょう。瞑想や簡単なマインドフルネス練習も心を軽くします。数分だけでも、日々の忙しさから離れてみてください。



3. 感謝の日記を書く

感謝の気持ちを日記に書き留めてみましょう。心のポジティブな側面にフォーカスできます。小さな幸せや感謝の瞬間を振り返ることで、心が軽くなります。



4. 笑いを取り入れる

笑いは最高の薬です。コメディ番組を見たり、友人と楽しい時間を過ごすことで、ストレスを和らげ、心を明るく保ちましょう。



5. 好きな音楽を聴く

音楽は心を癒す力を持っています。お気に入りの曲を聴いて、気分を高めてください。



執筆担当：山内 英嗣

9月のセルウェル宇都宮

新たに2つの機器を導入しました!

ウォーキングマシン



歩く練習をしたい方へ!
歩くテンポや
動作を反復練習
できます。



サイクルマシン



膝へのストレスなしで、
足に適度な負荷を
かけられます。



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。

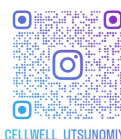
県内初となるトレーニング機器を導入し、筋力の維持・向上をはかる体操、さらに脳・神経・筋肉の全てに対して働きかける運動を提供しています。みなさんの「できるって楽しい!」という感覚を呼び起こし、アクティブに過ごせるようサポートします。



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)

Follow Me

Instagram開設!
日々の取り組みを投稿しています。



CELLWELL_UTSUNOMIYA



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