

## 寒さを吹き飛ばす 深呼吸



寒さでお身体が縮こまっている時、心身共にほぐしてくれる**深呼吸**をお勧めします。

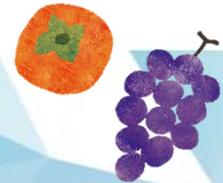
**深呼吸**は、**ストレスの軽減・疲労回復・リラックス効果**などが知られています。

- ① 吸う時は鼻からゆっくり おへその下に空気を貯めるイメージ
- ② 吐く時は口からゆっくり お腹を背骨に近づけるイメージ  
吸う時の倍の時間をかけて口をすぼめて細く長く

3回ずつ、3~4回/日位を目安に、無理なく行ってみて下さいね

看護師 齋藤

## マスの中の果物を探してみよう!



ア	キ	カ	リ	ン
ブ	ン	タ	ン	カ
ド	カ	ク	ゴ	ミ
ウ	ン	チ	ト	エ
パ	イ	ノ	ミ	ハ



マスの文字の中に、タテ・ヨコ・ナナメで**果物が8個**隠れています。  
さあ~ 何個見つけられるでしょう?

リンゴ      イチゴ      カキ  
 カリン      スタン      ブドウ  
 キンカン      ミカン



∨	≡	/	レ	∨
工	∨	≠	レ	レ
≡	工	レ	レ	レ
レ	レ	レ	レ	レ
レ	レ	レ	キ	レ

理学療法士 河村

リハビリ訪問看護ステーションつばさ  
 福島県相馬市新沼字坪ヶ迫11-1  
 TEL 0244-36-1127

リハビリ訪問看護ステーションつばさ仙南  
 宮城県亶理郡亶理町逢隈中泉字上谷地264-3  
 TEL 0223-35-6027

看護小規模多機能型居宅介護  
 ナーシングホームつばさ原町

訪問看護ステーションつばさ南相馬  
 福島県南相馬市原町区馬場字赤柴81-7  
 TEL 0244-32-1682



(旧Twitter)