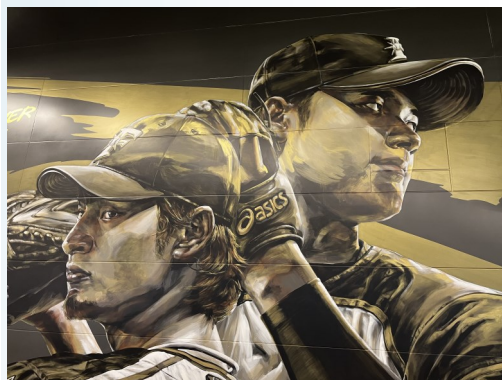


## エスコンフィールド

皆さんご存知だと思いますが、今年オープンした北広島市にあるエスコンフィールド北海道に行ってきました。一度は行ってみたいと思っている方も多いと思います。北広島駅から球場まで続いているエルフィンロードを徒歩で向かいましたが、野生のキツネと遭遇するほど自然あふれる道でした。



駐車場は2階、観戦するなら1階がおすすめ(伊藤和輝君)。



株式会社ハナミズキ  
訪問看護ステーションつぼみ

〒002-0854

札幌市北区屯田4条7丁目7-30

TEL:011-769-0151

FAX:011-769-0591

E-mail:tsubomi@white-love.co.jp

HP: <http://www.white-love.co.jp/>

## ハナミズキ

愛するあなたへ



2023年7月



Hanamizuki

## 僕の宝物！

つぼみに勤めて今年で5年目になる作業療法士の渋谷です。今回は自分が大切にしている宝物とちょっとした体操を紹介したいと思います。



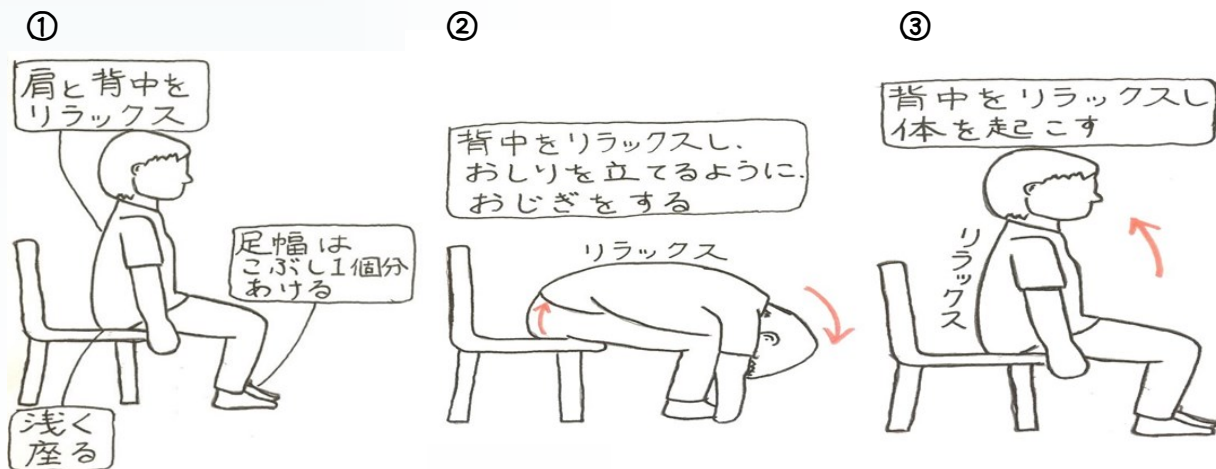
僕の宝物は、数年前の誕生日のお祝いに友人の叔父さんから頂いた絵です。大きなキャンパスに、広い青空の下で広野を歩く二人の幼子が描かれています。この絵を眺めていると、自分の生まれ育った空知の田舎を思い出して懐かしい気持ちになります。皆さんは生まれ故郷を思い出すグッズをお持ちでしょうか？

## おじぎ体操で腰や骨盤を動かして下半身を丈夫にしよう！

下の絵は、椅子やソファでありがちな姿勢です。



こんな姿勢が癖になると、腰や骨盤の動きが硬くなり、下半身の筋肉の動きも弱くなるかもしれません。特に骨盤は脚とつながっている重要な部分ですので、「おじぎ体操」でしっかり動かしてあげることをお勧めします。



やり方はおじぎをするだけ。ゆっくりとおじぎをして、ゆっくりと元の姿勢に戻しましょう。一度に行う回数は、3~5回が良いでしょう。一人で座れない方、非常に疲れやすい方、前かがみになると息苦しくなる方、痛くて動かせない方は行わないで下さい。