レイスだより

2016年５月号

桜が散り、いよいよ暖かくなってきました。
陽が射すと気持ちがよいこの時期、季節を感じながら元気にお過ごしください。

生活環境改善サービス　レイス治療院

訪問医療マッサージを体験された方の感想

レイス治療院（以下レ）：
なぜ訪問医療マッサージを受けてみようと思われたのですか？

２年前にパーキンソン病を患い、大好きな運動が思うようにできなくなってしまいました。徐々にベッドで過ごす時間が長くなり、少しでも身体機能を維持したいと思っていたところ、担当のケアマネージャーさんからご紹介をいただき、無料体験を受けてみることにしました。

レ：実際に無料体験をしてみていかがでしたか？

利：全身をマッサージしていただき、とても気持ちが良かったです。また、寝たままの状態でも腕や足の運動ができるので、無料体験をしたその日に申し込むことに決めました。

レ：今後はどんなことを期待していますか？

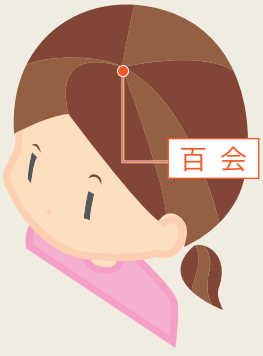
利：ベッドで過ごす時間が長くなっていますが、食事は必ず食卓に移動し妻と食べるようにしています。これからも一緒に食事したり、散歩にも行けたらいいなと思います。

（担当したマッサージ師）

旬の食材 ～ にんにく ～

にんにくは疲労回復や体力増強の効果は良く知られていますが、実は動脈硬化やガンの予防効果もある食材です。選ぶ時は持った時にずしりと重みがあり、皮がしっかりと重なった丸みのあるものがオススメです。

今月のツボ　～百会（ひゃくえ）～



イライラする時にオススメなのが頭のテッペンにあるこのツボ！
指の腹を当て、下方に向けて心地よく感じる強さで押します。強く刺激しないように注意してください。

今月もお読みいただきありがとうございました！来月もお楽しみいただけましたら幸いです。

Copyright(C)LEIS Co.Ltd.,All Right Reserved.