

暑さが日ごとに増してまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
体調を崩さぬよう、元気にお過ごし下さいませ。

生活環境改善サービス レイス治療院



レイス 笑顔の輪 ～ご利用者様紹介～

ご利用者様 / 83 歳 男性 既往症：心筋梗塞、事故後遺症

何度か転倒して今年から歩行困難になる。立位姿勢も不安定で転倒リスクが非常に高い状態。歩行困難になって 2 ヶ月目からマッサージを開始。

ご利用者様コメント

マッサージを受ける前はよく転倒し歩くのが困難でしたが、最近家族に手伝ってもらってなら、バスで外出することができます。何より嬉しかったのが、目標としていた家族旅行に参加できたことです。これもマッサージのおかげでしょうか。次の目標は自分で歩いて旅行に行くことです。



担当マッサージ師より

体幹と下肢の筋力強化を中心に週 1 回の施術を行っています。また、施術以外に日々の運動指導も行った結果、5 月には立位姿勢が改善して転倒もなくなりました。

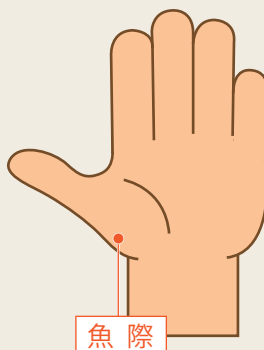
(レイス治療院 つくばより)

旬の食材 ～ ピーマン ～



ピーマンの緑の色素クロロフィルには、抗酸化作用があり、免疫力を高めてがん防止の効果もあります。選ぶ時はヘタがみずみずしく、きれいなものが良いです。

今月のツボ ～ぎょさい 魚際～



親指の痛みや疲れ、歯痛、肩こり、頭痛、乳腺炎、心臓の動悸などに効果があります。

3 ～ 5 秒程度、ぐーっと押してみして下さい。

【ツボの位置】手のひらと甲の境目、親指側の骨際の筋肉が少し盛りあがったところにあります。



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。

