



梅雨が明ければ、いよいよ夏ですね！熱中症は室内でも起こります。こまめに水分を補給し、夏を元気に乗り切りましょう！

生活環境改善サービス レイス治療院

健康体操

簡単！どこでもできる肩甲骨の体操

腕をあげにくい、あげると痛い。そんなお悩みありませんか？もしかしたら、肩甲骨が動きにくくなっているのかもしれない！今回は、簡単にできる肩甲骨の体操をご紹介します！



椅子に座り、腕を肩の高さまであげます。



左腕をしっかり後ろに引きまします。腕だけ引くように意識しましょう。



引いた腕を前に出してパンチ！同時に逆の腕（右腕）をしっかり後ろに引きまします。

POINT

- ・5～10回を目安に左右交互に行います。※痛みを感じたら無理をせず中断しましょう！！
- ・腕をできるだけ引くのがポイント！引くことで肩甲骨が大きく動きます。
- ・急いで行うよりも、**ゆっくり肩甲骨を意識して動かす**とより効果的です。



肩甲骨は、首・腕・鎖骨と繋がっています。肩甲骨を動かすことで、全体の筋肉をほぐすことができます！どこでもできる体操ですので、ぜひ楽しみながら行ってみてください！

まめ知識 ～ 織姫と彦星 ～

年に1度しか会えない織姫と彦星。二人は恋人ではなく夫婦ということをご存知でしょうか？結婚をした織姫と彦星は、あまりにも仲が良すぎて仕事をしなくなってしまうそうです。その姿を見た神様が怒り、二人を離ればなれにし、仕事を励むことを条件に年に1度会うことを許したそうです。



今月のツボ ～曲池～

曲池は首から肩にかけての血行を良くしたり、消化器系の不調に効果があります。腕を曲げたときにできる外側のしわの端にあります。肘の骨に向かって、気持ち良い強さで押しまします。



－ 数独のやり方 －

- 数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれかを1つつ入れます。
- 太線に囲まれたブロック内、縦9列、横9列は同じ数字が入ってはいけません。

【失敗例】

1	2	3	4
2	4	1	3
4	3	2	1
2	1	4	3

失敗例① 「2」が太線で囲まれたブロック内に2つある
失敗例② 縦列に「3」が2つある

【成功例】

1	2	3	4
3	4	1	2
4	3	2	1
2	1	4	3

4	3	6	2			5	1	9
5	2	7	1		6	4	3	
8	9	1		3	5	2	7	6
		2	6	1		9	8	5
1		9		5	4	3		2
6	5	3		2	9		4	1
3	1		9		2	6		
		5	3	8		1		
2		4		6	1		9	3



回答は右記QRコードをスマートフォンで読み取りアクセスしてください!
URL : <http://leis.jp/leis/letter/index.html>



ご利用者様応募作品

印鑑を見つけた場所が
冷蔵庫
大阪府 K.K様

背伸びして猫が爪研ぐ
鬱金桜
四日市市 T.様

あなたの投稿&お写真大募集!

☆募集テーマ

- ・ご家族自慢
- ・私の全盛期エピソード
- ・趣味、マイブームの話
- ・川柳



投稿方法 記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。

◆記載事項◆

- ・氏名(ペンネームでもOK)
- ・住所
- ・投稿テーマ
- ・投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・写真(無くてもOK)

◆送付先◆

〒658-0032 神戸市東灘区向洋町中6-9神戸ファッションマーケット10F
株式会社LEIS 「レイスだより係り」まで

ご投稿いただいた方から順次レイスだよりへの掲載を予定しておりますので、どしどしご投稿下さい!

ご応募いただいた方に素敵な粗品、プレゼント!

ご利用者様アンケートにご協力ください。

現在、レイス治療院ではご利用者様アンケートを実施しております。より良い治療院運営のためご協力をお願いいたします。アンケートは右記QRコードを読み取りアクセスしてください!

URL : <https://creativesurvey.com/ng/reply/9c51669c5e599e1764a2e59b4a769d/>

※アンケートは予告なく終了する場合があります。あらかじめご了承ください。



このような方にマッサージをお勧めします

- ☑ 関節拘縮により歩行が困難な方
- ☑ 身体に麻痺のある方(脳梗塞などの後遺症)
- ☑ 車いすをご利用の方
- ☑ 寝たきり状態の方



訪問マッサージを必要とされているお知り合いがいればご紹介ください!

医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院

(TEL) 0120-834-013 (営業時間) 9:00~18:00