



セミが鳴き始めていよいよ夏本番です！

暑い日の外出は十分に気をつけて夏も元気に過ごしましょう！！

生活環境改善サービス レイス治療院

健康法

ぐっすり眠って健康的に長生きしよう！

「なんだか寝つきが悪く、夜中に何度も目が覚めてしまう。」「早朝に目が覚めてしまう。」

このような睡眠に関するお悩みをお持ちの方は、70歳以上でなんと3人に1人いることが厚生労働省の調査で明らかになりました。質の良い睡眠は免疫力を向上させたり、アルツハイマー予防にも効果があるといわれています。今回は、睡眠の質を良くするチェックポイントをご紹介します！

☀ 日中の過ごし方

- 散歩をする、窓際で過ごすなど日光を浴びる
- ストレッチや軽い運動を行う
- 脳トレや読書など頭を使う
- 昼寝は15時までに20～30分程度にとどめる。

🌙 就寝時

- 夏場は25～27℃を目安に室温を調整する
- 悩み事や考え事はしないようにする
- 眠くなってから布団に入るようにする
- 早朝に日光が入らないようカーテンを閉める

★ 就寝2時間前

- お茶、コーヒーなどカフェインの摂取はしない
- 就寝2時間前までにぬるめのお湯に入浴する
- テレビ、携帯電話など強い光を浴びない

60代の平均睡眠時間は6時間半、80代になると6時間になるそうです！ベストな睡眠時間は変わってきますので、自分がちょうど良いと感じる睡眠時間を見つけましょう！

いかがでしたか？昼はアクティブに、夜は休息するようにメリハリをつけることが大切です。ぐっすり眠って、元気に長生きを目指しましょう！



夏のまめ知識 ～ 風鈴 ～

夏の暑さを和らげてくれる風鈴。風鈴は、もともと中国で占いの道具として使われていました。音色で吉凶を占い、国の重要事項を決めていたそうです。日本に伝わった当初は、魔除けとして使われており、音が聞こえる範囲は悪霊が寄ってこないと言われていたのです。風鈴の涼しげな音色に耳を傾け、夏を乗り切りましょう！



今月のツボ ～ 関元 ～

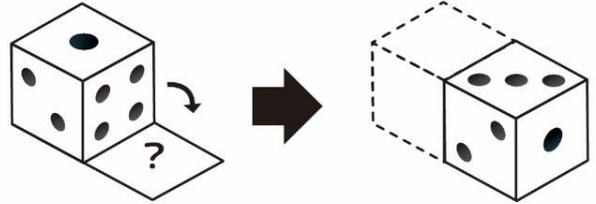
関元は身体全体を整えるツボです。特に泌尿器系の不調、冷え性、慢性疲労に効果があるといわれています。

おへそから指四本分、下にあります。指の腹で軽く押しながら円を描くように優しく刺激しましょう。

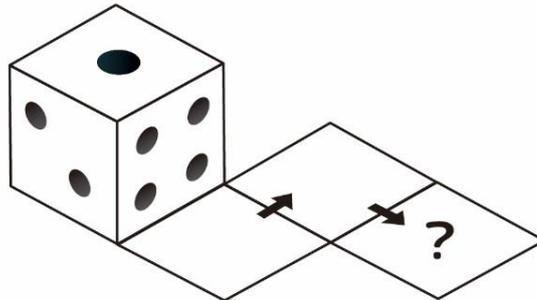
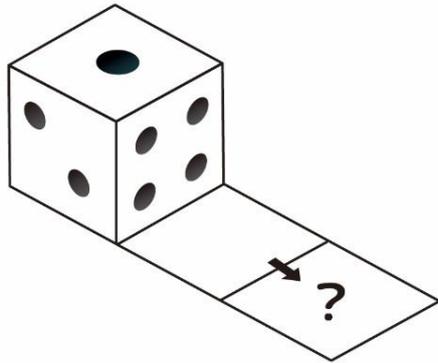




- さいころがマス目を転がり「?マス」まできたとき、何の目がでているでしょうか?
- さいころは向かい合った数を足すと「7」になります。



答えは「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

雨の音
聞きつつ
待つのは
マジサージ

兵庫県 M.O 様

盆休みの
孫の笑顔が
愛おしい

山口県 K.S 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よろしくお願いいたします。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/9c511669c5e599e1764a2e59b4a769d/>

※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