2017年9月号

レイスだより

To ご利用者様

まだ暑さの残る９月。いかがお過ごしでしょうか？
気温の変化には十分注意し、今月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　簡単！指先体操で脳を活性化！

指は他の部位よりも脳に繋がる神経が多く、「第二の脳」と呼ばれている事をご存知でしょうか？指先を動かすことで、指のトレーニングになるだけでなく脳トレにもなります！今回は２種類の指先体操をご紹介致します！

指折り体操

折る指を一つずらして、１～10まで数えながら順番に指を折っていきます。小指まで折ったら、次は小指から順に開いていきます。しっかり折ることを意識して行いましょう！

後出しじゃんけん

後から出す手が勝つようにじゃんけんをします。「じゃんけんぽん！ぽん！」の掛け声でリズム良く行ってみましょう！

◎慣れてきたらスピードを上げてみましょう。

始めはできなくても問題ありません。間違いが減るように、繰り返し練習してみましょう！ぜひ毎日続けてみてください！

長月（ながつき）の由来

９月は陰暦で「夜が長くなる月（夜長月）」を省略し「長月」と呼ばれる様になったといわれています。他にも「長雨月」や「稲刈月（いねかりづき）」が転じて「長月」になったなど様々な由来があります。陰暦にはその月を表す意味が隠れているので、一度調べてみてはいかがでしょうか？

今月のツボ　～聴会（ちょうえ）～

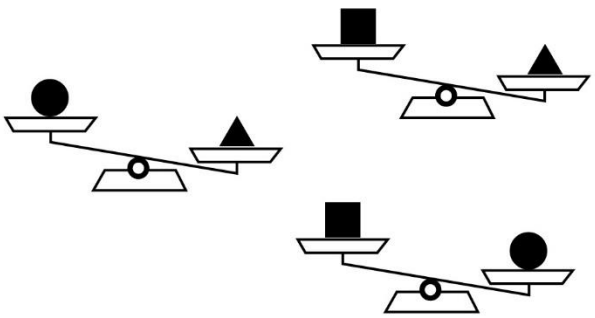
聴会は耳の前、口を開いたときにできるくぼみにあります。聴会は耳鳴りや中耳炎など耳の不調に効果があるといわれています。人差し指で３秒ほど優しく押して刺激しましょう。

裏面へ続く

脳力アップ！脳トレ！ vol.12　～ 天秤クイズ「一番重いのはどれ？」～

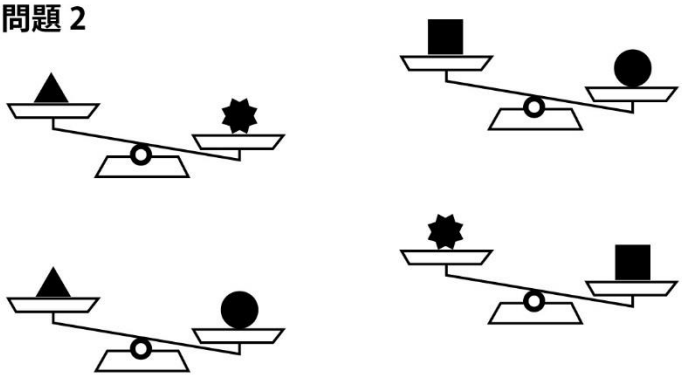
■一番重い図形はどれでしょう？

問題 1

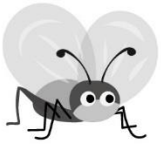


一番重いのは・・・

問題 2



一番重いのは・・・



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

耳うとし
姉妹見上げる
大花火

三重県　Ｔ・Ｉ様

夏祭り
消え行く花火
惜しむ夏

神奈川県　Ｋ・Ｎ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/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。

お知り合いをご紹介ください！

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

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）**000-0000-0000**　（担当）○○○○

（訪問エリア）○○市内全域　（営業時間）9：00～18：00