



いつの間にか日も短くなり、本格的な秋がやってきました。
朝夕は冷え込みますので、風邪など引きませぬようご自愛ください。

生活環境改善サービス レイス治療院

健康法

きた 笑う角には福来る！ 笑いの健康効果！

笑うとなんだか身体がすっきりする！という経験をお持ちの方いらっしゃいませんか？
実は「笑い」には様々な健康効果があるのです！今回はその一部をご紹介します。



①筋力UP

笑うと自然と腹式呼吸になるため、腹筋や横隔膜を鍛えることができます。また沢山笑うことで適度に疲れを得られ、夜ぐっすり眠れるようになります。



②ストレス緩和

笑うことで、抗ストレス作用を持つ「セロトニン」が分泌され、ストレスを緩和してくれます。
ストレスが減ると血圧も低下する為、心臓病のリスクも軽減されます。



③免疫力UP

笑いは、体内に侵入した細菌やウイルスを破壊する免疫細胞の働きを活性化させます。
この免疫細胞は作り笑いでも活性化されるので、いつも口角を上げて笑顔をキープするようにしましょう！



他にも血行促進や判断力、記憶力UPなどの効果があるといわれています。
ぜひ、一日十笑を目標に笑うことを心がけましょう！

もみじ 紅葉狩りの由来

果物狩りのように「採る」わけではないのに、なぜ「紅葉狩り」と呼ばれるのかをご存知ですか？



平安時代、狩り（狩猟）をしない貴族達が紅葉を鑑賞するために野山に入っていく様子を「狩り」に例えたといわれています。当時は紅葉狩りだけでなく、お花見も「桜狩り」と呼ばれていたそうですよ。

てんとつ 今月のツボ ～天突～

天突は寒くなると増える喉の不調に効果があるツボです。左右の鎖骨の真ん中をゆっくり優しく押しましょう。喉の痛み、枯れ、咳にお悩みの方、ぜひお試しください！



■ 2つの絵の違いを8個見つけて、右の絵に○をつけてください。



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

----- 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



孫の顔
医者がだすより
いい薬

千葉県 K.S様

秋だから
読書をしよう
眼鏡どこ?

兵庫県 M.K様

投稿方法 記事事項を記入の上、下記住所までお送りください。

◆記事事項◆

- ・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) 0120-834-013

(営業時間) 9:00~18:00