



すっかり日も短くなり、冬が駆け足で近づいてまいりました。
寒さも厳しくなりますので、暖かくしてお過ごしください。

生活環境改善サービス レイス治療院

健康体操

お布団の中で！簡単のびのび体操

寒くなり起きてもなかなか布団から出られない！なんて方いらっしゃいませんか？
そんな方に今回は布団で出来る「のびのび体操」をご紹介します。

レベル1：腕をあげて伸びる



仰向けに寝たまま、バンザイのポーズをするように腕を上げます。
身体を上下に引っ張るようにぐーっと5秒間伸びた後、ふうーっと力を抜き5秒休憩します。
伸びと休憩を3回ずつ繰り返しましょう！

レベル2：斜めに伸びる



右手と左足、左手と右足の組み合わせで、対角線を意識して伸ばします。
レベル1と同じように伸び5秒、休憩5秒を左右3回ほど繰り返します。



のびのび体操は肩や背中筋力アップの効果があります。
また、血行促進の効果もあり冷え性の方にもぴったりの体操です。
朝、布団から出る前に「のびのび体操」を試してみてもいいでしょうか？

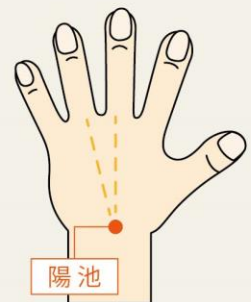
ちとせあめ 千歳飴の由来

七五三祝いの飴である千歳飴が生まれたのは江戸時代といわれています。当時は7歳までは魂が定まらないといわれており、千歳飴には「健康に長生きしてほしい」という願いが込められています。そのため、千歳飴は縁起の良い紅白に染められ、長い棒状の形をしているのです。



今月のツボ ~陽池~

血行促進の効果があるツボです。手の甲を反らすと出来るシワの真ん中、中指と薬指の骨が交わる所にあります。
冷えが気になる方にお勧めのツボです。





■ひらがなを並べ替えて正しい言葉に並べ替えましょう。

① みもじ

② ぶかんひの

③ もついさま

④ くろひいり

⑤ うかんうどい

⑥ かさんざ



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



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) 0120-834-013

(営業時間) 9:00~18:00