



早いもので2017年もあとわずかとなりました。今年1年、レイス治療院をご利用頂きありがとうございました。2018年もどうぞよろしくお願いいたします。

生活環境改善サービス レイス治療院

健康法

温めるポイントを押さえて冷え知らずの身体へ！

すっかり寒くなり、身体の冷えが辛い方はいらっしゃいませんか？
冷えは、免疫力低下・便秘・節々の痛みなど様々な不調の原因になります。
今回は、温めると冷えの解消に良いといわれる箇所をご紹介します！

温めると良い箇所とその効果



お腹（おへソの少し下辺り）

臓器が集まっているお腹を温めることで、胃腸の機能が活発になり便秘解消・免疫力アップが期待できます。



太もも

太ももには大きな筋肉があり、血管が多く通っています。太ももを温めると身体を芯から温めることができます。特に内ももを温めるとリンパや血液の流れが良くなり全身が温まります。



腰（お尻の割れ目の上辺り）

身体の背面が冷えると、腰痛や内臓機能の低下を引き起こします。温めることで、腰痛の緩和・便秘解消などの効果が期待できます。

末端の冷えが気になる方も！

お腹・腰・太ももを温めることで血液の循環が良くなり、指先や足先までぽかぽか温かくなります！

身体を温めてから入浴することで、短時間で身体の内芯から温めることができます！
湯たんぽやカイロを使って温める場合は、低温やけどに気をつけましょう！



クリスマスのトナカイ



サンタクロースのソリをひくトナカイ、実は9頭いることをご存知でしょうか？

「クリスマスの前の晩」

という詩によると5頭のオスと3頭のメストナカイが登場します。その後、赤鼻のトナカイで有名な「ルドルフ（オス）」が加わり、トナカイは9頭といわれるようになりました。



今月のツボ しゃくたく ～尺沢～

肘の内側、腕を曲げたときにできるしわにある親指側のくぼみにあるツボです。咳や喘息などの呼吸器系の疾患に効くとされています。また肘の関節痛を和らげる効果もあります。



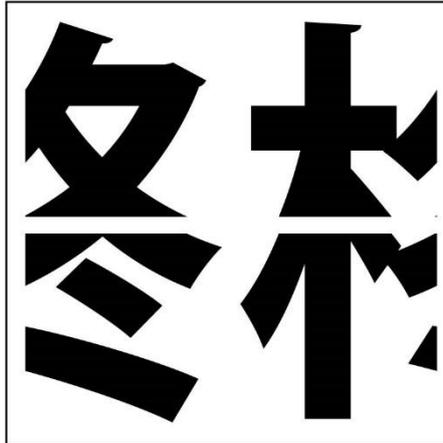


■ 漢字がばらばらになっています。何の漢字でしょうか？

難易度 ★



難易度 ★★



難易度 ★★★



回答は右下をご確認いただくか
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

居間で鳴く
早くつけろと
炬燵猫
埼玉県 R.S様

銀杏葉や
拝殿内の
落語会
四日市市 T.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。



〒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

お知らせを
ご紹介ください！

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- 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