



立春とは名ばかりで、まだまだ冷たい風が身にしみます。
朝晩の冷え込みで、体調を崩され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

健康体操

青竹踏みで足先の冷えとサヨナラ！

靴下を重ねて履いても、足先がいつも冷たい！という方はいらっしゃいませんか？
今回はそんな足先の冷えに効果があるといわれる「青竹踏み」をご紹介します！

◎青竹踏みの効果

身体の末端にある足は血流が悪くなりやすく、身体の中で最も冷えを感じる場所といわれています。

青竹踏みで足を刺激することで、血流が良くなり冷えを改善してくれます。冷えて寝つきが悪い、朝方足がつる、といったお悩みをお持ちの方は、入浴後や就寝前に青竹踏みを行うのがおすすめです！

◎チャレンジ！青竹踏み

青竹踏みは立って行くと刺激が強いので、座って行うのがおすすめです！つま先、土踏まず、かかと…と順番に、まんべんなく踏んでいきます。気持ち良いと感じる強さで、5～10分を目安に行いましょう。



青竹踏みは100円ショップなどで手に入れることができます！

テレビを見ながら簡単に行える青竹踏み。試してみたいはいかがでしょうか？

節分のイワシ

節分といえば、豆まきや恵方巻きですが、地域によっては「イワシ」を食べる習慣もあります。イワシを焼くときに出る煙と臭いを鬼は嫌うため、鬼を追い払ってくれるといわれています。イワシにはビタミンやカルシウムが多く含まれているので節分に食べてみるのも良いかもしれませんね。



今月のツボ ～攢竹～

目のかすみや老眼の改善に効果があるといわれるツボ。眉頭の大きくへこんだ部分にあります。少し上に押し上げるように刺激しましょう。



裏面へ続く



■ おつりを計算してください。

🛒 お買い物合計 **235円**

👛 支払ったお金

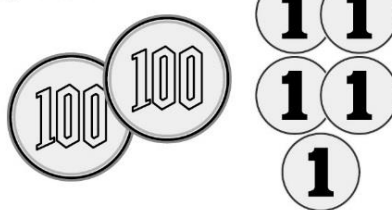


おつりは・・・

円

🛒 お買い物合計 **115円**

👛 支払ったお金



おつりは・・・

円

🛒 お買い物合計 **1,445円**

👛 支払ったお金



おつりは・・・

円



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

マッ
ッ
サ
ー
ジ
震
え
る
体
を
温
め
る
愛知県 M.K様

新
年
に
歯
痛
の
顔
や
福
笑
い
四日市市 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。



☎5555 ⑤ ☎06② ☎5①:7710^景回

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