



寒さもひと段落し、昼間の日差しが暖かく感じる日も増えました。  
まだ朝晩は冷えますので、気温差には十分お気をつけください。

生活環境改善サービス レイス治療院

## 健康法

## 就寝時、喉の乾燥を防いで風邪予防

朝起きると喉が乾燥してイガイガする…そんな方いらっしゃいませんか？  
喉の粘膜が乾燥すると、免疫力が下がり風邪の原因になることがあります。  
今回は、すぐにできる乾燥を防ぐ方法をご紹介します！

### 部屋の湿度を上げる



エアコンは乾燥するので、加湿器と一緒に使いましょう。加湿器がない場合は、部屋に洗濯物干したり、お湯を張った洗面器を置くことで部屋の湿度を上げることができます。

### マスクを付けて寝る



マスクを付けて寝ることで、喉の乾燥を防ぎます。特に口呼吸になってしまう人にお勧めです。就寝用マスクやガーゼマスクなら肌を傷つけず安心です。

### 水分を摂って寝る



水分不足は喉の乾燥につながります。就寝前にコップ半分～1杯の水分を摂りましょう。白湯やホットドリンクを飲めば冷えを改善することもできます。



冬場は湿度が45～60%程度になるよう調整をしましょう。朝、喉の乾燥を感じたらうがいをするのも効果的です。喉を潤わせて、元気に春を迎えましょう！

## 願いを込めたちらし寿司

ひな祭りの定番メニュー「ちらし寿司」。ちらし寿司の具材にはそれぞれ願いが込められています。



**れんこん**…れんこんの穴のように先を見通せる

**海老**…腰が曲がるほど長生きできる

**豆**…健康でマメに働ける

縁起の良い具材で子供の健康と幸せを願いながら、ひな祭りを楽しく美味しくお祝いしましょう。

## 今月のツボ ～聴宮～

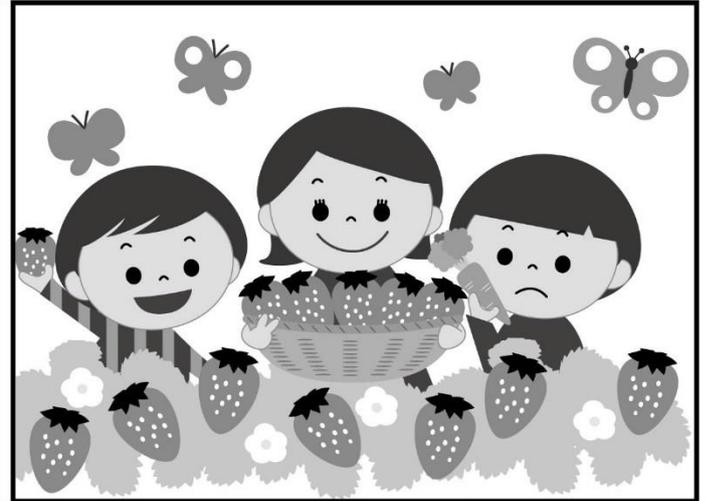
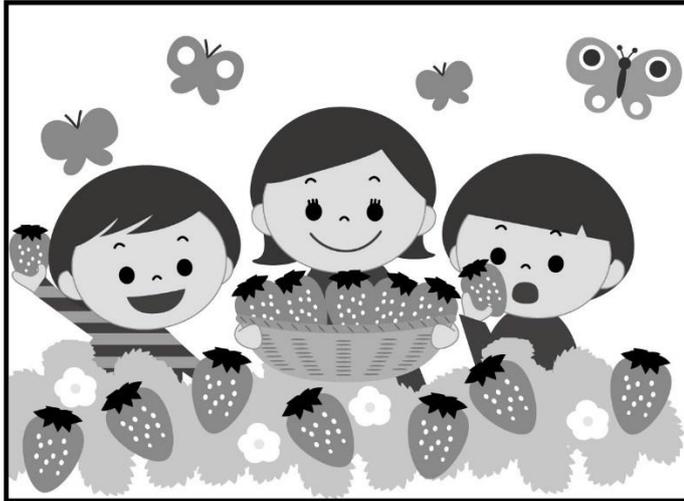
耳の出っ張りから、少し顔側のくぼみにあるツボ。口を開けると少しへこむ所です。耳鳴りに効果的で、指で円を描くように押すのがポイントです。



裏面へ続く



■ 2つの絵の違いを7個みつけて、右の絵に○をつけてください。



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

----- あなたの投稿&お写真大募集! -----

機嫌よく  
話しているが  
六回目  
広島県  
N.N様

女子会と  
言っ出て出かける  
デイサービス  
大阪府  
R.K様

☆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。



左の手の指の①: ②女の前の髪 ③女の髪がトースター ④左の腕の柄  
右の手の指の⑤: ⑥女の目の目 ⑦左の腕の柄 ⑧左の腕の柄

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・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