



晴れ渡った青空に鯉のぼりが元気よく泳ぐ季節となりました。
鯉のぼりに負けないよう、今月も元気に過ごしましょう！

生活環境改善サービス レイス治療院



健康法

目元を温めて疲れ目・ドライアイを緩和！

目をいつもより使うと疲れてしまう、年々目の乾燥がひどくなる…。

そんな目のお悩みには「目元の温め」がお勧めです！今回はその効果をご紹介します！



目元を温めることによる効果

私たちの目は、物を見るときレンズである水晶体の厚みを調節してピントを合わせます。目元を温めることで、ピントを調整する筋肉の緊張をほぐすことができるため、**疲れ目・老眼の緩和**が期待できます。また、目元の血行が良くなることで涙腺の働きも活発化し、**ドライアイの緩和**にも繋がります。就寝前に目元を温めれば、身体をリラックス状態に導くことができるため、ぐっすり眠りにつくことができます。

▲ポイント

- ・温度は**40度**を目安に。
- ・**10分**程度温めましょう。
- ・やけどには十分注意しましょう。

ホットタオルを使う場合は
しっかり温度を確認しましょう



レンジで温めるタイプのホットアイマスクなら繰り返し使えて安全です。
目をよく使ったな…と感じた日に、是非お試しください！

縁起の良い柏餅

子供の日といえば、柏餅ですね。柏餅に使われている柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が地面に落ちることはありません。柏餅は子供が成長するまで親が死ぬことなく、家系が途絶えないという縁起を担いでいるのです。大人も子供も、柏餅を食べ今年一年の健康をお祈りしてみたいはかがでしょうか？



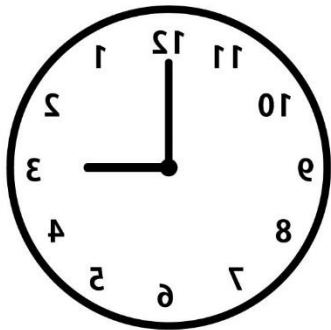
今月のツボ ～ろうきゅう 労宮～

手を軽く握ったときに中指が当たる位置、丁度手のひらの真ん中にあるツボです。イライラしているときに心を落ち着かせてくれます。やや強めにツボを押しましょう。

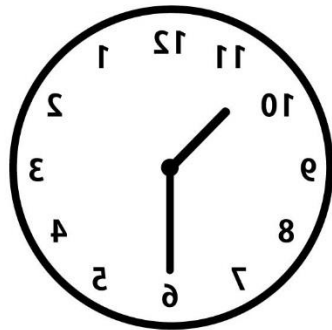




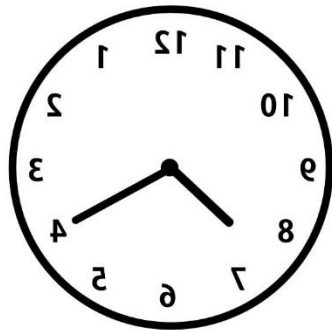
■鏡に映った時計は、何時何分をあらわしているのでしょうか？



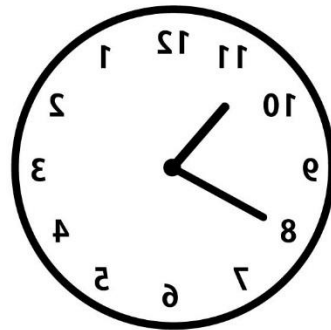
① 時 分



② 時 分



③ 時 分



④ 時 分



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

カラの巣に
ツバメが
戻り
春来^{きた}る
神奈川県 T.F様

認知症
予防の
アロマ
どこ置
いた？
兵庫県 M.O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ケット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！



ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます！

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。
下記URLまたは右記QRコードを読み取りアクセスしてください！

URL : https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/



回覧号10:①3時00分②10時30分③7時20分④10時40分

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