



紫陽花が綺麗に色づく季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？
雨で憂鬱になりがちですが、くれぐれもご自愛ください。

生活環境改善サービス レイス治療院

健康法

梅雨もしっかり熱中症対策を行おう！

雨や曇りの日が多い6月ですが、梅雨の晴れ間や梅雨明けの蒸し暑い日は
室内でも熱中症に陥ることがあります。今回はそんな熱中症の対策についてご紹介します。

① 室温をチェック

② 喉が渇く前に水分補給

③ 空気を循環させる



年齢を重ねるにつれ、温度の変化に気が付きにくくなります。体感温度に頼らず、温度計が27～28℃前後になるよう室温を調整しましょう。



喉の渇きを感じた時には、すでに身体の水分が足りない状態とされています。1日に1～1.5ℓを目安に、「1時間に1回」など時間を決めて水分補給をしましょう。



室内が蒸し暑く、高温・多湿になると熱中症のリスクが高まります。窓を開けたり、扇風機を上手く活用し空気を循環させましょう。



いかがでしたか？6～9月は、熱中症が増える季節です。
日光の当たらない室内だからといって油断せず、しっかり対策を行いましょう。

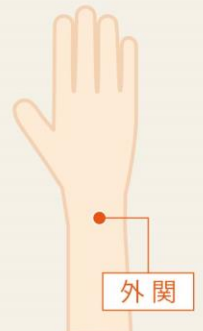
「梅雨」の由来

6月といえば「梅雨」ですが、なぜ「梅」の字が使われているかをご存知でしょうか？「梅雨」は中国に語源があり、「梅の実が熟す時期に降る雨」だったため「梅雨」になったそうです。もともとは「ばいう」と呼ばれていましたが、雨で草木に「露」がつくことから「つゆ」という読み方をするようになったとも言われています。



がいかん
今月のツボ ～外関～

手の甲側の手首から、指3本分下がった部分にあります。親指で優しく押しましょう。自律神経を整えてくれるので、梅雨の体調不良やめまい、ストレスの緩和に効果的です。

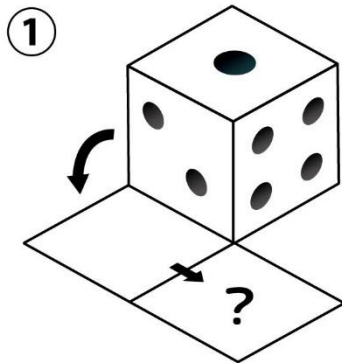


裏面へ続く

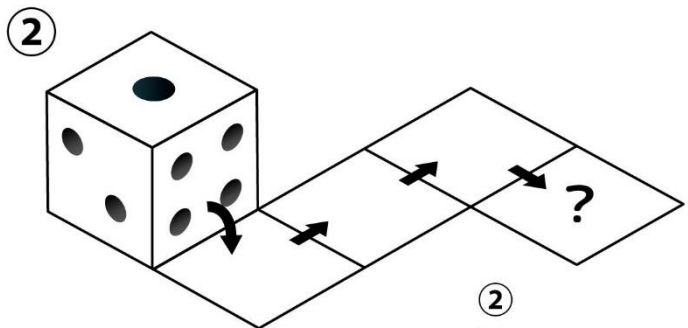


■さいころがマス目を転がり「?マス」まできたとき、何の目がでているでしょうか?

【ヒント:さいころは向かい合った数を足すと「7」になります。】



①



②



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

テレビ見て
毎週変わる
健康法
大阪府 T.N様

こどもの日
孫と分け合う
かしわ餅
東京都 Y.K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の中から抽選で素敵な粗品を贈呈!

📝 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/



9㊦ ㊤㊤ : 12'10^景回

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