



蝉の声が盛んに聞こえ、夏の訪れを感じる季節となりました。
暑さは日に日に増しますので、お身体にはくれぐれもお気をつけ下さい。

生活環境改善サービス レイス治療院

健康法

呼吸を意識して健康に！腹式呼吸のススメ

暑さで運動も億劫に…。つい寝転がってしまう。そんな方に、おススメなのが「腹式呼吸」。
呼吸を意識するだけで様々な健康効果が期待できます。今回は腹式呼吸についてご紹介いたします。



① 息を吸う

仰向けになり、お腹に手を置きます。
鼻から息を5秒かけて吸い、お腹を膨らませます。



② 息を吐く

お腹の力を緩めながら、口から
ゆっくり息を吐きます。息を吸った
ときの倍の時間をかけて吐きます。

効果

- ・リラックス効果
- ・ストレスの軽減
- ・血流を促進し、冷え改善
- ・基礎代謝、免疫力アップ
- ・腹筋を鍛え猫背改善
- ・腰痛の緩和
- ・息苦しさの改善

※めまい、息切れが起こった場合はすぐに中止してください。



ゆったりリラックスして呼吸をするのがポイントです。
椅子に座って行う場合、両足を床にしっかりつけ、姿勢を正して行いましょう。
是非、今日から「腹式呼吸」を試してみてくださいはいかがでしょうか？

「海の日」の由来

海の日は、明治9年に明治天皇が蒸気船「明治丸」で東北地方を巡幸し、横浜港に到着した日である「海の記念日」が元になっています。祝日になるまで3回もの祝日化運動が行われ、平成8年に晴れて祝日となりました。海の日各地でイベントが開催されていますので、ぜひチェックしてみてくださいはいかがでしょうか？



今月のツボ ～肩井～

首の付け根から指3本分、肩先側にあります。頭や肩周辺の血行を良くし、頭痛や肩の張りを緩和します。垂直に引き降ろすように、押してみましょう。

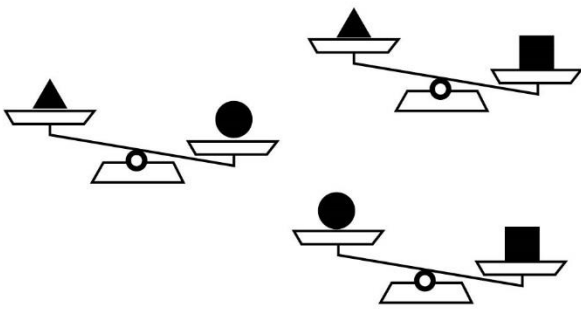


裏面へ続く



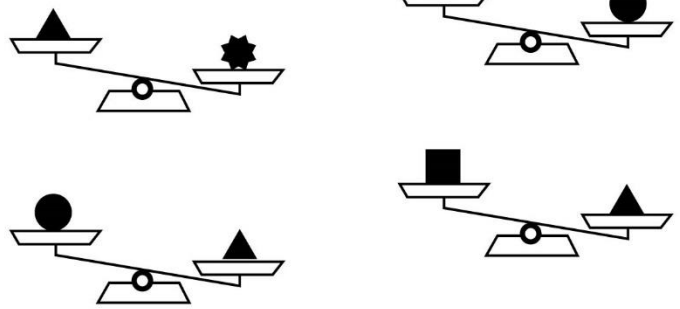
■一番重い図形はどれでしょう?

問題 1

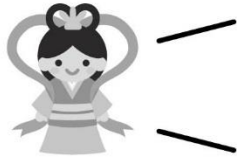


一番重いのは・・・

問題 2



一番重いのは・・・



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

癒し系?
家に来るのは
指圧系
大阪府 K.K様

来年は
足腰きたえ
フキ採りに
三重県 さつちゃん

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/



★② ■① : 22108号回

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