



真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いております。
熱中症や夏バテに十分注意し、元気に夏を乗り切りましょう！

生活環境改善サービス レイス治療院

健康法

脳を活性化！早口言葉にチャレンジ！

誰もが一度は練習したことのある早口言葉。実は、脳トレに良いことをご存知でしょうか？

今回はそんな、早口言葉の嬉しい効果と例題をご紹介します！

♪ 早口言葉のうれしい効果

- ①記憶した文章を声に出すことで脳が活性化され、認知症予防になります。
- ②口をしっかりと動かすことで、舌や口周辺の筋肉を鍛えることができます。
- ③続けることで肺活量アップも期待でき、体力の維持・向上に繋がります。



まずは
ゆっくり正確に！

例題) 口を大きく開け、それぞれの文章を3回ずつ読んでみましょう！

初級編 ★

- なまむぎ なまこめ なまたまご
- ・生麦 生米 生卵
 - ・このクギは ひきぬぎにくい クギだ

中級編 ★★

- ・バナナのナヅは まだナヅなのだぞ
- ・売り瓜が 瓜売りに来て 瓜売り残し
- ・バス ガス爆発 奇跡的に 死傷者ゼロ

上級編 ★★★

- ・この竹垣に 竹立てかけたのは
竹 立てかけたから 竹立てかけた
- ・キツツキ 木突き中 きつく木に頭突きし
傷つき 気絶し 木突き続けられず
- ・ラバかロバか ロバカラバか 分からないので
ラバとロバを比べたら ロバカラバか分からなかった

ハッキリ発音することを意識し、徐々にスピードを上げていきましょう。
楽しみながら脳トレできる早口言葉。ぜひ、練習してみてくださいはいかがでしょうか？

打上げ花火の音

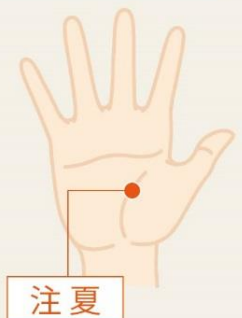
花火が打ち上がる時に聞こえる「ヒュー」という音。実はこの音、意図的に出していることをご存知でしょうか？



大きな花火と一緒に打ち上げられる「笛」と呼ばれる装飾の一つです。花火開花の期待が高まるよう、この音をつけているそうです。より花火を楽しむよう施した工夫なのですね。

今月のツボ ～注夏～

親指の付け根にある膨らみの縁、真ん中あたりにあります。夏バテや身体のだるさを和らげてくれます。逆の手の親指で、5秒押し続けてゆっくり離すを繰り返しましょう。

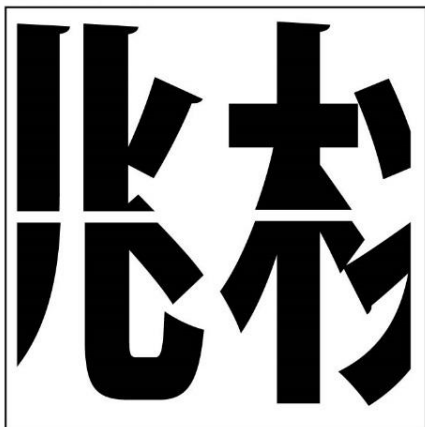


注夏



■ 漢字がばらばらになっています。何の漢字でしょうか？

難易度 ★



難易度 ★★



難易度 ★★★



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！ -----

通院後
戻る帰路にて
長話

大阪府 T.Y様

やけに暑い
冷房故障？
つけ忘れ

東京都 Y.O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/



巻⑤ 景② 雑① : 2018年10月

お知らせを 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