



涼やかな秋空が広がり、過ごしやすい季節となりました。  
お体を冷やしすぎぬよう、薄手の上着を持ってお出かけください。

生活環境改善サービス レイス治療院

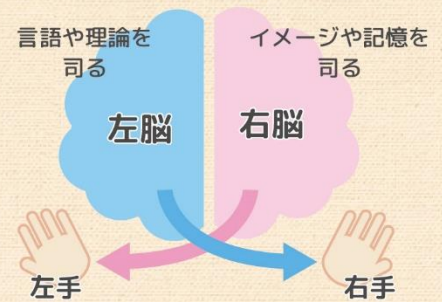
## ★ 健康法

## ★ 利き手と逆の手を使ってみよう！

普段はあまり使わない利き手とは逆の手。実は、使いづらい逆の手をあえて使うことで脳が活性化されると言われています。今回はそんな逆の手を使う脳トレをご紹介します！

### 📎 なぜ脳トレになるの…？

脳と手は密接な関係があり、利き手が右手なら左脳、左手なら右脳がよく働いています。左脳と右脳はそれぞれ役割が異なり、一般的に利き手に対応している方の脳が発達しやすいといわれています。いつもと逆の手を使うことで、新しい刺激を脳に送ることができ、脳を活性化させるのです。また両方の脳をバランスよく使うことで記憶力アップも期待できます。



### 💡 利き手と逆の手でチャレンジしよう

#### レベル1 ★

- ・引き出しの開け閉め
- ・ボールを投げる



#### レベル2 ★★

- ・歯磨き
- ・スプーンで食事



#### レベル3 ★★★

- ・お箸で食事をする
- ・文字や文章を書く



やってみると意外と難しいと感じますが、それが脳にとって良い刺激になります！  
まずは簡単な動作から、利き手と逆の手でチャレンジしてみましょう。

## 🎃 ハロウィンのカボチャ 🎃

ハロウィンが近づくとよく目にするようになるカボチャのジャックオーランタン。悪魔を追い払う魔除けの効果があるとされており、発祥地であるアイルランドではカブで作られていました。しかし、ハロウィンがアメリカに伝わった際、収穫量の多かったカボチャのランタンに変わったそうです。



## 今月のツボ だいたい ~大椎~

首を前に倒したときに出る、骨の下にあるツボ。自律神経のバランスを整えたり、のどの痛みや鼻水など風邪の初期症状を緩和してくれます。



大椎





■ おつりを計算してください。

お買い物合計 **110円**



おつりは・・・  
円

お買い物合計 **280円**

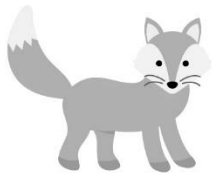


おつりは・・・  
円

お買い物合計 **782円**



おつりは・・・  
円



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**

もう出すの?  
コタツの出番  
まだ早い

兵庫県 M.U 様

七草や  
最後口出る  
ふじばかま

四日市市 T.I 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/](https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/)



回覧vol.25 : ①90円 ②720円 ③250円

**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