

落ち葉が風に舞う季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか？
朝晩の冷え込みが厳しくなりますので、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

いつでもできる！肩の上げ下げ運動

秋と言えば「芸術」の秋。しかし、長時間同じ姿勢でいると肩が張ってくる…
なんてことはありませんか？今回はそんな肩周りの緊張をほぐす運動をご紹介します。

STEP1

3秒～5秒ほど
キープ



足を肩幅ほどに開き、両肩を耳に近づけるように肩を上げます。息を吸いながら持ち上げましょう。

STEP2

「ふう～」と
息を吐きながらおろす



力を抜いて、ゆっくりと肩を下ろします。
この動作を5回ほど繰り返しましょう。

チェック

- ・立った姿勢でも座ったままでも、どちらで行っても問題ありません。
- ・身体の調子が悪いとき、痛みを感じる場合はやめるようにしましょう。

いかがでしたか？寒くなると、身体が固くなりやすいので日常的に軽い運動やストレッチを取り入れるように心がけましょう！

もみじとカエデの違い

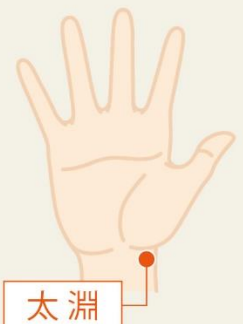
紅葉といえば「もみじ」と「カエデ」。実は、どちらもカエデ科カエデ属で、植物分類上は同じです。



しかし、一般的にキレイに赤く染まり、切れ込みが5つ以上あるカエデの仲間を「もみじ」と区別して呼んでいます。草木が赤や黄色に変わることを「もみず」と呼んでいたことから「もみじ」になったそうです。

今月のツボ ～太淵～

親指側の手首の少しへこんだ部分にあります。肺の機能を高め、呼吸器官の症状を緩和します。咳やのどの痛みなど風邪の引き始めにお勧めです。



太淵

裏面へ続く

■ひらがなを並び替えて正しい言葉にしましょう。

① で え か

② し こ ら が

③ く は い さ

④ め ち あ と せ

⑤ な ぎ ん ん

⑥ し ょ ん ね ー る い み



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>

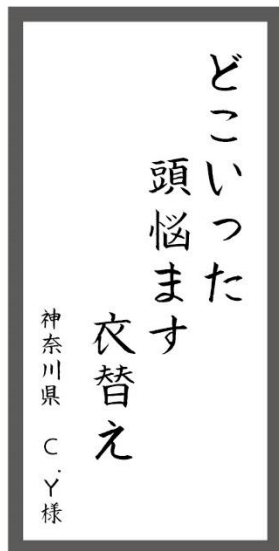


ご 利 用 者 様 応 募 作 品

----- あなたの投稿&お写真大募集! -----

☆ 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L E I S 「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/



〒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L E I S 「レイスだより係り」まで

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