



いよいよ年の瀬も迫ってまいりました。今年一年、レイス治療院をご利用頂きありがとうございました。2019年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

生活環境改善サービス レイス治療院

健康法

冷え対策で元気に冬を過ごそう！

すっかり寒くなり「冷え」が気になるという方いらっしゃいませんか？
冷えは様々な不調の原因になります。今回はすぐ始められる冷え対策をご紹介します。



1. ストレッチや運動を行う

冷えの原因として筋肉量の低下や血行不良があります。ストレッチや運動で血流を良くし、筋肉をつけることで体が温まりやすくなります。末端の冷えが気になる人は、力を抜き手足をぶらぶらするだけでも血行促進効果が期待できます。



2. 食事で身体を内から温める

冷たい食事や飲み物は避け、常温や暖かいものを摂りましょう。冬にとれる根野菜やショウガ・ネギなどは身体を温めてくれます。お味噌汁に少しショウガをいれるなど、積極的に食べるようにしましょう。



3. 身体を外から温める

入浴は熱いお湯ではなく 40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。また蒸しタオルや湯たんぽを使い、臓器の集まるお腹を温めると全身に暖かい血液を送ることができます。



いかがでしたか？これから、今以上に寒い日が続きます。なるべく身体を冷やさないよう普段の生活をすこし工夫し、元気に冬を過ごしましょう！

🎄 クリスマスの靴下 🎄

サンタクロースはトルコの司教「聖ニコラウス」がモデルだと言われています。彼は貧しい家の娘を救



うため、夜中にこっそり煙突から金貨を投げ入れたそうです。その金貨が暖炉に干していた靴下の中に偶然入ったことから、クリスマスに靴下が飾られるようになりました。

今月のツボ しつみん ~失眠~

かかとの丸く膨らんだ部分の真ん中にあるツボ「失眠」。名前の通り「失った眠り」を取り戻すツボで、刺激することで快眠へと導いてくれます。

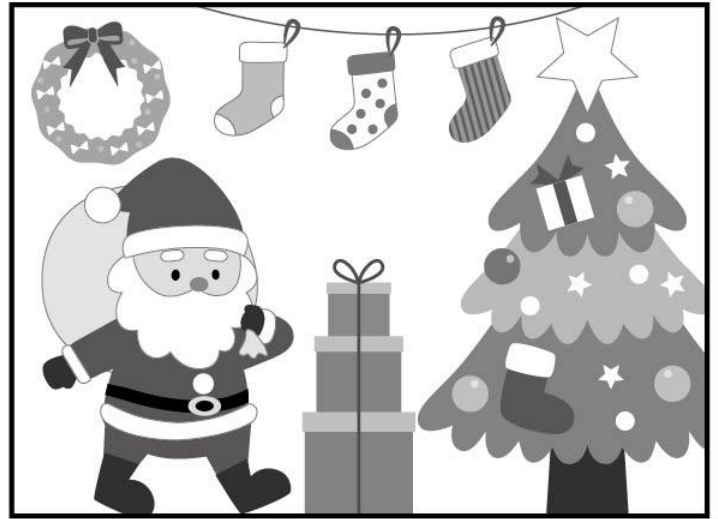


失眠





■2つの絵の違いを7個みつけて、右の絵に○をつけてください。



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



控
え
な
き
や
そ
う
思
う
ほ
ど
美
味
く
な
る

大阪府 M.K様

人
生
よ
り
段
差
に
つ
ま
づ
き
バ
ス
逃
す

宮城県 K.H様

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/



①レイスだよりの長さ ②左の靴下の星柄がない ③右の靴下のポスターが
 ④レイスだよりの袋が小さい ⑤レイスだよりの袋が大きい ⑥レイスだよりの袋が
 ⑦レイスだよりの袋が大きい ⑧レイスだよりの袋が小さい ⑨レイスだよりの袋が
 ⑩レイスだよりの袋が大きい ⑪レイスだよりの袋が小さい ⑫レイスだよりの袋が

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