



暦の上では春ですが、まだまだ風の冷たさが身にしみます。
季節の変わり目ですので、体調を崩されませぬようくれぐれもご自愛ください。

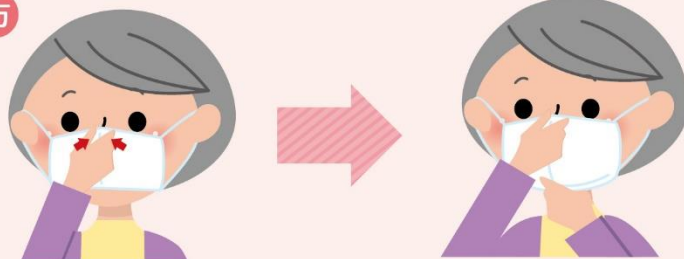
生活環境改善サービス レイス治療院



健康法 正しくマスクを着けて風邪予防！

気温が低く乾燥しやすい冬は、ウイルスが活発に活動する季節です。
風邪の予防や喉の保湿として、マスクを着用している方も多いと思いますが
正しく着用できているでしょうか？今回は正しいマスクの着け方をご紹介します！

着け方



耳に紐をかけたら、鼻の部分を押さえ、フィットするように形を整えます。

鼻を押さえたまま、マスクを引っ張り、あごの下まで覆います。

- パッケージの説明文を読み、裏表正しくマスクを着けましょう。
- 着け終わったら隙間がないか、全体をチェックしましょう。
- マスクを外した後は、手をしっかり洗いましょう。

外し方



マスクの表面を触らないように注意し、ゴム部分を持って外します。使用済みマスクは、袋に入れて口を縛り、密閉してから捨てましょう。



いかがでしたか？今まで何となく着用していたという方も、今日からは正しくマスクを着けて、元気に冬を過ごしましょう！

バレンタインデーの由来

3世紀頃、ローマでは士気の低下を懸念し、兵士の結婚を禁止していました。しかし、ヴァレンタイン司祭は兵士達に手を貸し、結婚式を行っていました。それが皇帝の耳に入り、司祭は2月14日に処刑されてしまいます。その後、司祭は祀られ2月14日を「バレンタインデー」と呼ぶようになったそうです。



ツボ博士の

今月のツボ ~定喘~

首を前に倒すと、首の後ろに丸い骨が現れるぞ。丸い骨の1つ目と2つ目の間から指1本分横がツボじゃ。長引く咳や喘息、のどの痛みを緩和してくれるぞ。

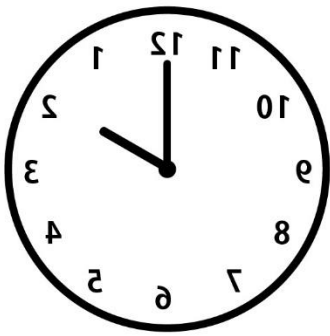


定喘

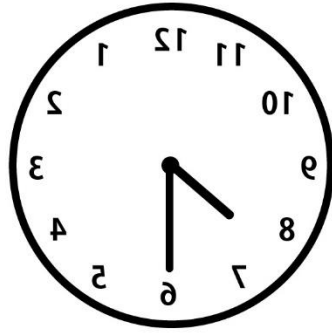


～鏡時計クイズ～

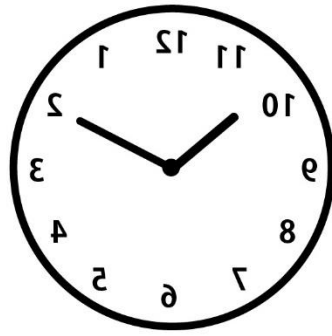
■鏡に映った時計は、何時何分をあらわしているでしょうか？



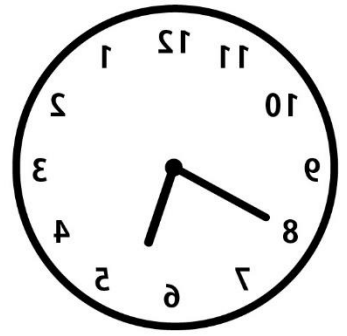
① 時 分



② 時 分



③ 時 分



④ 時 分



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 : <https://leis.jp/leis/letter/index.html>



ご利用者様応募作品

よく食べたその後
食べたその後
食べる餅

広島県 M.N様

初詣で
傘寿仲良し
地言葉で

四日市市 T.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/



回覧vol.29: ①2時00分 ②7時30分 ③10時10分 ④5時40分

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 運営本部

(TEL) **0120-834-013**

(営業時間) 9:00～18:00