



寒暖の定まらぬ天候が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。  
春までもう一息。体調を崩されませんよう、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**

## 自宅で運動！膝伸ばしトレーニング

寒さも少し和らぎ、春はもうすぐ。暖くなると身体を動かしたくなりますが  
急に動かすと身体を痛める原因になります。今回は、自宅でできる  
簡単な運動「膝伸ばしトレーニング」をご紹介します。



片足ずつ  
交互に行います。

### 膝伸ばしトレーニングのやり方

- ①椅子に浅く腰をかけ、両足を地面につけます。
  - ②片足ずつ膝を伸ばして、5秒間キープします。
  - ③ゆっくりと足を下ろします。
- ※ できるだけ背筋を伸ばして行いましょう。

### 期待できる効果

- ・太ももの筋肉を鍛えることで、膝への負担を軽減します。
- ・歩行時のバランスを安定させ、転倒を予防します。
- ・筋肉を鍛えることで、基礎代謝の向上が期待できます。

椅子に深く座って行くと、負荷が軽くなります。自身で座る位置を調整し、無理のない程度にトレーニングをお試しください。

## 「春分の日」の豆知識

春分の日には太陽が真東から昇り、真西に沈む日と定められています。今年には21日ですが、太陽の軌道によっては20日になったり、その年によって日付が変わります。春分の日には「自然を称え、生物を慈しむ日」です。暖かくなったら、春の訪れを探しに行くのも良いかもしれませんね。



ツボ博士の

今月のツボ ～上星～

髪の毛の生え際の真ん中から、指一本分上がったところにあるツボじゃ。鼻づまり、鼻炎、いびきを緩和してくれるぞ。弱めの力で、押しつけてを繰り返すのじゃ。



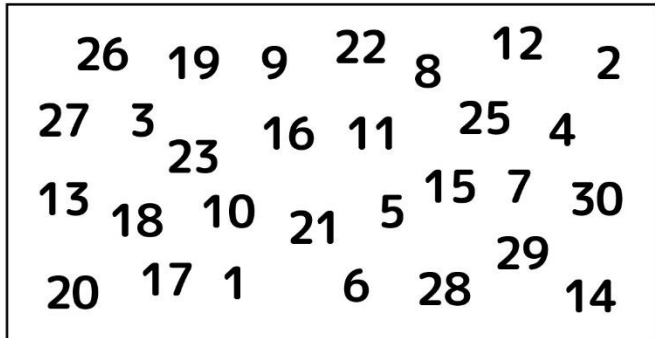
裏面へ続く



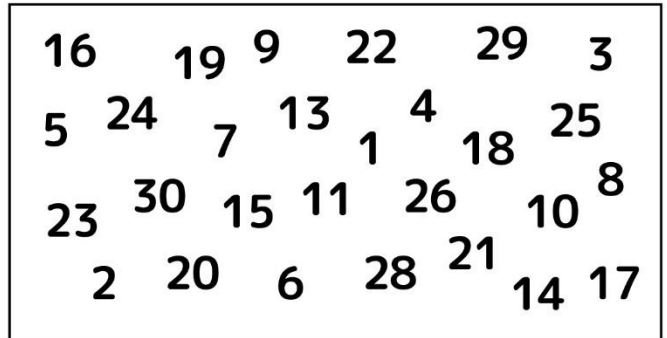
# ～数字探しクイズ～

■1～30の数字が書かれています。それぞれ足りない数字を探してみましょう。

問題① 足りない数字が1つあります。



問題② 足りない数字が2つあります。



①足りない数字は…

②足りない数字は…



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

スマホ買う  
操作分からず  
電源オフ

愛知県 K.O様

まだ見える  
毎朝確認  
新聞紙

兵庫県 M.O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/)



レイスだより vol.30 : ①24 ②12、27

## 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 運営本部

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

(営業時間) 9:00～18:00