



ようやく春めいてまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか？
春風が気持ち良い季節ですが、お身体を冷やさぬようお気をつけください。

生活環境改善サービス レイス治療院

健康法

気持ちがモヤモヤ…春の体調不良を改善

春先は気持ちがモヤモヤ、身体がだるい、日中眠い…なんて方はいらっしゃいませんか？
もしかしたら、気温や日照時間の変化で自律神経が乱れているのかもしれません。
今回はそんな自律神経を整える方法をご紹介します。



調整できる衣類を着よう

朝晩の気温の変化は、自律神経を乱すだけでなく、身体にストレスを与えます。大きめのマフラーや上着を使って、上手に気温の変化に対応しましょう。



光と上手に付き合おう

朝、日光を浴びると身体は活動モードになります。就寝前は、テレビや携帯等の明るい光を避け、リラックスできる環境を作りましょう。光を調節し、活動と休息のメリハリをつけましょう。



香りでリラックスしよう

良い香りは自律神経を整え、気持ちを落ち着かせます。アロマを嗅ぎながら、深呼吸をしたり、ハーブティーを飲んでゆったりとした時間を過ごしてみましょう。



いかがでしたか？他にも、軽い運動やストレッチを行うのも効果的です。
自律神経を整えて、元気に春を迎えましょう！

「サクラ」とお花見

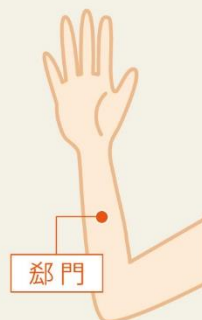
昔、春になると「サ神」と呼ばれる山の神様が里に降り、稲の神様になると信じられていました。この「サ神」が鎮まる座（クラ）であった木を「サクラ」と呼ぶようになったそうです。ありがたい桜の木の下にお酒や食べ物をお供えし、お祈りと宴を始めたのが、現在のお花見になったと言われています。



ツボ博士の

今月のツボ ～ 郄門～

腕の内側、手首と肘のシワを縦に結んだ線のちょうど真ん中にあるツボじゃ。自律神経を整え、漠然とした不安な気持ちやドキドキを落ち着かせてくれるぞ。



裏面へ続く



■空欄に文字をいれて単語を完成させましょう。

問題①

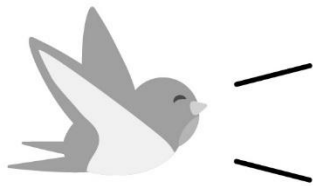
にゆうが さ
ら

問題②

た さ
く ぴ
た ぽ ぽ

問題③

たけ な
こ
は
おは 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 : <https://leis.jp/leis/letter/index.html>



ご利用者様応募作品

ペンを取り
紙を探して
句を忘れ
大阪府 R.K様

ただの風邪
夫認めぬ
花粉症
新潟県 N.N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 記事事項を記入の上、下記住所までお送りください。

◆記事事項◆

- ・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/



〒 〇〇〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇 〇〇

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 運営本部

(TEL) 0120-834-013

(営業時間) 9:00~18:00