



紫陽花が綺麗に色を付ける季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？  
夜は肌寒い日が続きますので、どうぞお体には十分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**

## むくみを緩和！水分代謝を良くしよう

早いもので梅雨の時期になりました。湿気の多い梅雨は、身体に水分が滞りやすくむくみやだるさといった体調不良の原因となります。  
今回は、身体水分代謝を上げる食事についてご紹介いたします。

### ▶ 余分な水分を排出する食品

小豆・海苔・セロリ・きゅうり・トマト  
とうもろこし・納豆・バナナ・スイカ

余分な水分と塩分を体外に排出する作用のある「カリウム」が豊富な食品です。



### 食事以外の むくみ対策も行おう！

- 適度にストレッチや運動を行い、汗を流す
- 筋肉をつける
- お風呂やマッサージで血流を良くする
- 身体を冷やさない

### ▶ 発汗作用のある食品

ネギ、にんじん、生姜、シソ

身体をぽかぽかと温め、発汗を促します。  
夏野菜は身体を冷やすので、上記の食品と合わせて摂るのが良いでしょう。



身体に水分が滞らないよう排出し、新しい水分をしっかり補給することが大切です。水分代謝を良くし、梅雨も元気に過ごしましょう！

## かたつむりの豆知識

この時期によく見かける「かたつむり」。でんでん虫とも呼ばれますが、「虫」ではなく「貝」の仲間です。かたつむりの貝殻は「カルシウム」で出来ており、コンクリートなどを食べてカルシウムを補給しています。1万本以上ある小さな歯で、削って食べているそうですよ。



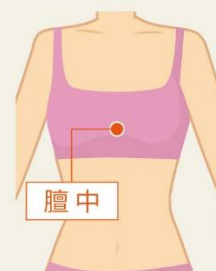
ツボ博士の

今月のツボ

だんちゅう

～臆中～

臆中は胸の真ん中にあるツボじゃ。気が集まる場所と言われており、心を安定させてくれるぞ。イライラしたり、不安感で眠れないときにおススメじゃ。



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 るかえ

② りつむたか

③ ちのひち

④ えもろがこ

⑤ づなきみ

⑥ るうぼるててず



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

数字以外  
テレビリモコン  
いつ使う?

宮城県 N.N様

人ごみを  
抜けて気が付く  
十連休

大阪府 R.K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.33 : ①かき②かたつり③ちのひち④ころもがき⑤かみ⑥かみ⑦かき⑧かき⑨かき⑩かき

## お知らせをご紹介します!

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