



梅雨が明け、太陽がまぶしい季節となりました。
夏はこれからが本番です。水分補給を忘れず元気に過ごしましょう！

生活環境改善サービス レイス治療院

健康法

夏バテを予防して元気に夏を迎えよう！

あっという間に夏が近づいてきました。暑い日が続くと身体の疲れやだるさが抜けない、食欲がなくなるといった夏バテに悩まされる方も多いのではないのでしょうか？
今回は、そんな夏バテの対策方法をご紹介します。



身体を冷やしすぎない

外と部屋の気温差は 5℃までに抑えましょう。寒暖差が大きいと体に負担がかかり、夏バテの原因の一つである自律神経失調症に陥りやすくなります。



栄養バランスの良い食事

普段からバランス良く食事をしましょう。特に不足しがちなビタミンB1が多く含まれる豚肉や牛乳、豆腐、ごま等の食品を積極的に摂取するよう心がけましょう。



喉が渇く前に水分補給

水分は早めに、こまめに摂取しましょう。冷たい飲み物ばかり飲みすぎると胃腸機能が低下し、食欲不振の原因になります。なるべく常温のお水を飲むようにしましょう。

夏バテが続くと体力が低下し、様々な病気を引き起こすことがあります。
食事や生活習慣を見直して、暑い夏を乗り切りましょう！

どよう うし 土用の丑の日

土用とは立春、立夏、立秋、立冬の前の約 18 日間の事を指します。その期間中、十二支の丑が回ってくる日が「土用の丑の日」です。



「う」のつく物を丑の日に食べると夏負けしないという風習に乗ったうなぎ屋さんが「本日、土用丑の日」と張り紙をしたことが、うなぎを食べるようになった始まりだそうです。



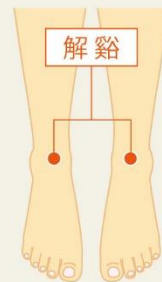
ツボ博士の

今月のツボ

かいけい

～解谿～

解谿は足首を曲げたときに出来るシワの真ん中にあるツボじゃ。指先を上げると窪む部分じゃ。胃や腸の不調、足のむくみや疲れを緩和してくれるぞ。



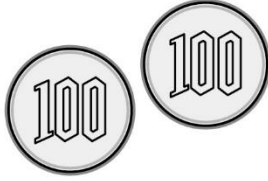
裏面へ続く



■ おつりを計算してください。

お買い物合計 **115円**

支払ったお金



おつりは・・・

円

お買い物合計 **480円**

支払ったお金



おつりは・・・

円

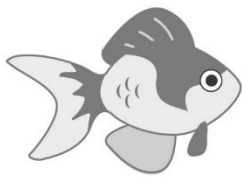
お買い物合計 **858円**

支払ったお金



おつりは・・・

円



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

誰だっけ?
会話しながら
思い出す

東京都 K.S様

扇風機
優しい風に
ひと眠り

大阪府 K.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/



①858円 ②520円 ③202円

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