



蝉の声がよりいっそう暑さを引き立てる季節となりました。
暑さ対策や水分補給をしっかりと行い、元気に夏を乗り切りましょう！

生活環境改善サービス レイス治療院

健康法

腸をほぐして夏の便秘を解消しよう！

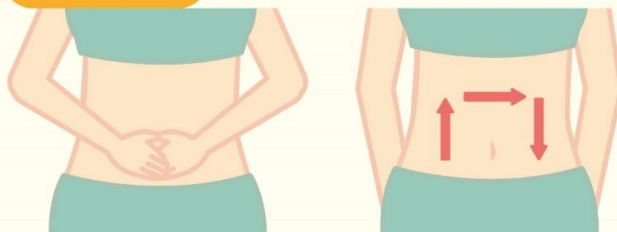
厳しい暑さが続いています。皆さん水分はしっかり摂っていますか？
夏場は水分不足に陥りやすい上に、冷たい食事や飲み物で胃腸機能が低下するため便秘になりやすいといわれています。今回は便秘を解消する腸ほぐしをご紹介します。

準備



- ①仰向けになり膝を立てます
- ②足は腰幅に開き、お腹に手を当てます
- ③深呼吸し、お腹の力を抜きます

ほぐし方



- ①指を揃えた状態で、両手を重ねます
- ②おへそから3cm右に手を置き、軽く押えます
- ③右肋骨の下、その後左側へとほぐしていきます
- ④最後におへそと同じ高さまでほぐしていきます



お腹は非常にデリケートな部分です。強く力をいれないよう注意しましょう。
また空腹時や食後30分は避けるようにしましょう。

瓶ラムネの豆知識

暑い日に、飲みたくなる「ラムネ」。ラムネに入っている「ビー玉」はポルトガル語でガラスを意味する「ビードロ」の略といわれていますが、ビー玉の由来はいくつかあり、ラムネを作る時に綺麗な球体として合格したガラス玉を「エー(A)玉」、不合格だったものが「ビー(B)玉」と呼ぶようになったともいわれています。



ツボ博士の

今月のツボ ～八風～

八風は足の指の間、付け根にあるツボじゃ。冷房で冷えた足先の血行を良くし、温めてくれるぞ。足の指の間を、親指と人差し指で挟むようにして刺激してみるのじゃ。



裏面へ続く



■空欄を埋めてしりとりを完成させましょう。

①アロハ → → ビンゴ

ヒント
最近はたくさん色や形があります

②アイス → → かいだん

ヒント
縁側で食べるとより美味しく感じます

③つき → → プール

ヒント
海や川、山などの野外で楽しめます

④ゆうひ → → りきし

ヒント
夏の花といえば、この花では・・・?



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

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/



㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

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