



今年は残暑が厳しいようですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？朝夕は涼しくなってきましたので、体調を崩されません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



## 指先を動かして脳トレ！輪ゴム指くぐり

皆さんは普段指を意識して動かしていますか？指は「外部の脳」と呼ばれており指先を動かすことで脳に沢山の刺激を与える事ができます。今回は輪ゴムを使った、指先のトレーニングをご紹介します！



1 親指に輪ゴムをひっかけ、他の指を使わず人差し指に輪ゴムを移動させます。



2 人差し指から中指、中指から薬指と、小指まで順番に移動させます。



3 小指まで輪ゴムを移動できたら、同じように親指まで輪ゴムを移動させます。

- ・まずは利き手から、その後逆の手でも挑戦してみましょう。
  - ・慣れてきたら、両手で同時に行ったり、タイムを計ってみましょう。
- 腕や肘を動かさず、なるべく指先だけで移動させることを意識しましょう！脳トレは続けることが大切です。毎日楽しんで行いましょう。



## お月見の豆知識

お月見はもともと中国から伝わった風習で、江戸時代には収穫期と重なることから豊作を祈る収穫祭として庶民に親しまれ定着してきました。新月から満月になるまでに約15日かかることから、満月になる日のことを「十五夜」といいます。今年の「十五夜」は9月13日です。月をのんびり眺めてみてはいかがでしょうか？



ツボ博士の

今月のツボ ～太陽～

たいよう

太陽は眉尻と目尻を結んだ線の真ん中あたりのくぼみにあるツボじゃ。目の周りの筋肉を緩め、目の疲れを緩和してくれるぞ。指の腹で円を描くように刺激するのじゃ。



裏面へ続く



■ 空欄に当てはまる数字をいれて式を完成させましょう!

①  $2 \square 7 = 9$

⑤  $5 \square 3 - 2 = 6$

②  $2 \square 6 = 12$

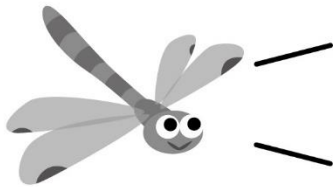
⑥  $2 \times 8 \square 6 = 10$

③  $12 \square 2 = 6$

⑦  $15 \square 2 \square 4 = 9$

④  $81 \square 9 = 9$

⑧  $5 \square 2 \square 5 = 15$



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

食事して  
次の楽しみ  
飯まだか  
大阪府 N.N様

微熱かな?  
三十七度  
外気温  
千葉県 I.H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/)



+ ' × ⑧ - ' - ② - ⑨ + ⑤ ÷ ⑦ ÷ ④ × ② + ① : 9Σ'10^8景回

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