



冬が駆け足で近づいてまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。  
日ごとに寒さが厳しくなります。くれぐれもお体には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**

## 喉の筋力をチェックしよう！

すっかり寒くなり咳き込む人が多くなる季節になりました。咳は気管に入ったウイルスや食べ物を外に出すために起こる反応ですが、年齢とともに衰えてしまいます。今回はそんな喉の筋力のチェック方法をご紹介します

**check1**



「あ～」と声を出し 10 秒以上続けられるかをチェックしてみましょう。

**check2**



コップ 1 杯の水を、ごくごくと一気に飲み干せるかをチェックしましょう。

こっちもチェック！  
喉の筋力低下のサイン

- 以前より声が小さくなった
- 声が変わった気がする

- 食事にかかる時間が増えた
- 食事中むせるようになった



少しずつ衰えてしまう喉の筋肉ですが、使うことで鍛えることができます。おしゃべりしたり歌ったり、大きな声で笑うだけでもトレーニングになります。まずは好きな曲を歌ってみることから始めてみてはいかがでしょうか？

## クリスマスツリーの星

クリスマスツリーのてっぺんにはキラキラ光る星が飾られています。この星は「ベツレヘムの星」と呼ばれ、キリストが生まれたときに夜空で明るく輝いていた星とされています。キリストに会いに行こうとした 3 人の賢者は、この星に導かれて生誕の地ベツレヘムに辿り着いたといわれています。



ツボ博士の

今月のツボ

げいこう

～迎香～

迎香は小鼻の横にあるつぼじゃ。鼻水、鼻づまりを緩和してくれるぞ。人差し指で鼻を挟むようにして優しく刺激するのじゃ。



迎香





■空欄に文字をいれて単語を完成させましょう。

問題①

えん  
□ なかい  
つ

問題②

ち  
けー □  
ぷれぜ □ と

問題③

□ りすます  
□ りー  
し  
さん □ くろーす



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

火の元に  
加えて注意  
足元も  
東京都 Y.T様

増税で  
サンタがみんな  
青ざめる  
宮城県 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  
株式会社レイスヘルスケア「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/)



ㄥ `c `>㊦ ㄥ `ㄹ㉔ ㄹ㉔ : 6ㄨ`10^ㄹㄹ回

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