



新年あけましておめでとうございます。2020年も皆様の健康づくりのお役に立てるようサービス向上に努めてまいります。本年もよろしくお願いいたします。

生活環境改善サービス レイス治療院



脳トレ

座って脳トレ！ すりすりトントン体操

脳の活性に良いとされる手遊びですが、左右で異なる動きをすることでより効果的と言われています。そこで今回は、そんな左右で別々の動きをする手遊びを紹介します。



① すりすりトントン体操

- ①椅子に座り、片手をパーにして、太ももを前後にすりすりと擦ります。
- ②もう片方の手をグーにして、太ももを上下にトントンと叩きます。
- ③5回ほど繰り返したら「せーの」と掛け声をし、左右の手の動きを入れ替えます。

UP 難易度アップ

- ・すりすりトントンの動作を太ももを使わず、空中で行ってみましょう。
- ・手が慣れてきたら、足でも挑戦してみましょう！



やってみると、意外と難しいと感じるかもしれません。しかし、この動作が苦手が出来ない時の方が、前頭葉が強く活性化します。是非、繰り返しチャレンジしてみてください！

十二支のお話

今年は十二支の始まりである子年ねずみですね。干支の由来は諸説ありますが、神様への新年の挨拶を動物達がレースで競い、到着した順番という話が有名です。ネズミは前日から歩いていた牛の背中に乗り、ゴール手前で飛び降り1番を取ったと言われています。日本だけでなく他の国でも似たような話があるそうです。



ツボ博士の

今月のツボ ～梁丘～

りょうきゅう

膝の皿の外側、太ももに向かって指三本分上がったところにあるツボじゃ。食べ過ぎや飲み過ぎで疲労した胃と腸の調子を整えてくれるぞ。椅子に座った状態で、親指を重ねてツボを押すのじゃ。



裏面へ続く



～数字探しクイズ～

■ 1～30の数字が書かれています。それぞれ足りない数字を探してみましょう。

問題① 足りない数字が1つあります。

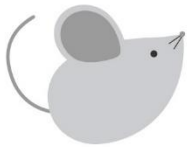
問題② 足りない数字が2つあります。

8	18	9	22	25	12	2
23	17	11	16	26	29	13
28	30	21	10	7	3	4
20	5	1	24	6	15	14

16	23	24	22	29	3		
27	5	9	30	26	25		
11	18	19	15	13	4	10	8
2	20	6	12	21	14	17	

①足りない数字は…

②足りない数字は…



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

あれ?捨てた?
毎年回想
大掃除

兵庫県 I.T様

お年玉
キャッシュレスには
出せぬ味

千葉県 Y.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/



レイスだより vol.40 27 7、28

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