



春が待ち遠しい毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか？まだまだ風が冷たい日がつづきますので、風邪など召されませんようご自愛ください。

生活環境改善サービス レイス治療院

健康法

冬の運動不足を緩和！腕回し運動

寒い日が続いているが、暖かい部屋に閉じこもりがちになってしまいませんか？冬は運動不足に陥りやすい季節です。今回は部屋でもできる簡単な運動をご紹介いたします。



胸の前でタオルを両手で持ります。この時タオルがピンと張った状態に調整しましょう。



タオルが緩まないように注意し、自転車をこぐように円を描きながら腕を動かしましょう。

ポイント

- ・腕や肩が動いていることを意識し、ゆっくり動かしましょう。
- ・自然な呼吸を行い、息を止めないように気を付けましょう。



いかがでしたか？「少しきついかな」と感じる程度でチャレンジしてみましょう。運動時間はご自身の体調に合わせて調整し、行って下さい。

2月の日数

2月は 28 日までしかない
1年で最も短い月です。
なぜ 2月だけが 30 日より
少ない日数になっているの
でしょうか？これは、古代
ローマで使用されていた暦が 1年の最終月を 2月と
定めており、日数調整を 2月で行ったからといわれ
ています。現在使っている暦はローマ暦を元にし
ているため、2月は日数が少ない月になっています。



ツボ博士の 今月のツボ～少商～

親指の外側、爪の付け根あたりにあるつぼじや。喉のイガイガした痛みを緩和してくれるぞ。反対側の親指と人差し指で、指を挟み揉みほぐすように刺激するのじゃ。



裏面へ続く





■ひらがなを並び替えて正しい言葉にしましょう。

① さ き ぎ ら

② き め ま ま

③ え き う ほ ま

④ う き と の ふ

⑤ き ゆ つ ま り

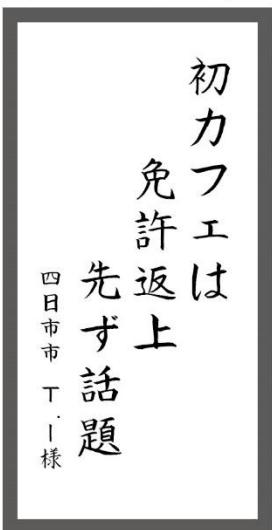
⑥ い が わ ず に



回答は右下をご確認ください
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神戸ファッショントマート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/



回数VOL41:

お 知 り 合 い 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