

少しずつ日が長くなり、日差しが心地よい季節がやってまいりました。
寒暖定まらぬ時期ですので、風邪など召されませぬ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

楽しみながら心肺機能を強化しよう

皆さんは自分の呼吸を意識したことがありますか？私たちはごく自然に呼吸をしていますが、呼吸に必要な心肺機能は年齢とともに低下していきます。そこで今回は心肺機能のアップが期待できる運動をご紹介します。



- ①テーブルに紙コップを置き、ゴールを決めます
- ②鼻からしっかり息を吸います
- ③口からフーと息を吐き、紙コップを移動させましょう。

コップが倒れたらスタート位置からやり直しです。
息を調節してゴールを目指しましょう！



意識して呼吸をすることで心肺機能が鍛えられ、疲れにくい身体を作ります。
また、コップを倒さないようにどの程度の息を吹けば良いのかなどを考えることで、思考力や集中力アップも期待できます。



いかがでしたか？息を吐くことだけでなく、吸うことも意識しましょう。
徐々にゴールまでの距離を延ばしたり、二人で競い合ったりと楽しみながら行ってみてください！

卒業式の袴

明治時代、袴は女学校の制服として着用されていました。勉学できるのは上流階級の女性のみだった為、女学生の袴姿は「学ぶことができる女性の象徴」として人々に印象を残しました。学問とつながりの深い歴史や優美さから、現在でも学校の正式行事である卒業式の礼服として着用されているのです。



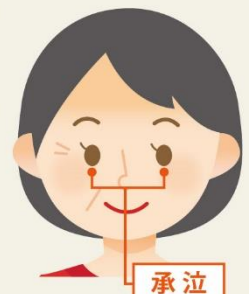
ツボ博士の

今月のツボ

しょうきゅう

～承泣～

目の下の骨のちょうど真ん中にあるツボじゃ。目の疲れや花粉症によるかゆみを軽減してくれるぞ。骨のフチを下から押し上げるように優しく刺激するのじゃ。



承泣

裏面へ続く



■ おつりを計算してください。

お買い物合計 **135円**

支払ったお金

おつりは・・・
円

お買い物合計 **825円**

支払ったお金

おつりは・・・
円

お買い物合計 **803円**

支払ったお金

おつりは・・・
円



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

老いてなお
無いと落ち込む
バレんタイン

千葉県 N.N様

ワカルカナ
お口で作る
餅風船

岩手県盛岡市 Y.S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ケット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/



回覧VO142: ①65円 ②205円 ③197円

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