



春風の心地よい季節になりましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。日々暖かくなりますが、お身体にはお気を付けてください。

生活環境改善サービス レイス治療院

**健康法**

## 滑舌トレーニングで筋力アップを目指そう

私たちは歳を重ねると口の周りや舌の筋力が衰え、滑舌が悪くなってしまいます。今回はそんな筋力を鍛える「滑舌トレーニング」をご紹介します。

レベル1 ★

あえいうえおあお    かけきくけこかこ  
させしすせそさそ    たてちつてとたと  
なねにぬねのなの    はへひふへほはほ  
まめみむめもまも    やえいゆえよやよ  
られりるれろらろ    わえいうえをわを

レベル2 ★★

あらりあるあれあろ    からかりかるかれかろ  
さらさりさるされさろ    たらたりたるたれたろ  
ならなりなるなれなろ    はらはりはるはれはろ  
まらまりまるまれまろ    やらやりやるやれやろ  
ららりらるられらろ    わらわりわるわれわろ

ポイント

- ・「あえいうえおあお」「あえいうえおあお」とそれぞれ2回繰り返しましょう。
- ・口を大きく開け、一文字ずつはっきり発音することが大切です。
- ・発声するときは姿勢を正し、お腹から声を出すように意識しましょう。



いかがでしたか？しっかり発音することで筋力アップが期待できます。また書いてある文字を読み上げることは脳の活性化にもなります。例題の発音が難しいという方は、好きな小説の一部分を音読しても良いでしょう。ぜひ続けてみてください！

## ランドセルの由来

ピカピカのランドセルをよく見かける季節になりました。ランドセルは江戸時代末期、軍隊が持ち物を収納するためにオランダから取り寄せた四角いリュックサックが基となり作られたそうです。このカバンはオランダ語では「ランセル」と呼ばれており、それがなまり現在の「ランドセル」になったといわれています。



ツボ博士の

### 今月のツボ ～行間～

足の親指と人差し指の間、付け根の骨あたりにあるツボじゃ。イライラ、ソワソワした気持ちを静めてくれるぞ。指の間を挟むようにして、もみほぐすのが効果的じゃぞ。



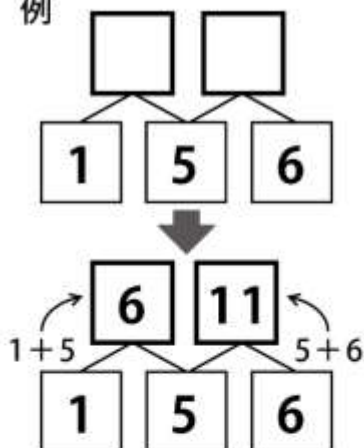
行間

裏面へ続く

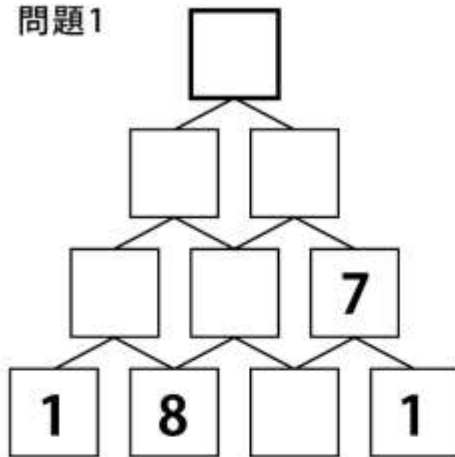


■ 隣り合った2つの数字を足していくと、一番上のマスに入る数字はいくつになるでしょうか。

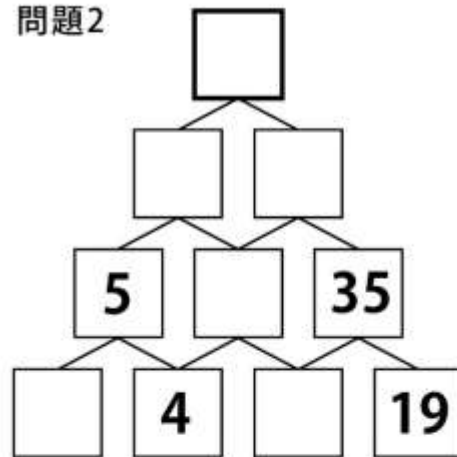
例



問題1



問題2



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

マスクのない  
 コロナの前に  
 花粉症  
 茨城県 S Y 様

花見行き  
 桜を前に  
 鼻をかむ  
 東京都 A 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/](https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/)



回覧vol143: (間置1) 44 (間置2) 80

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