



日中の暑さは衰えを知らぬばかりですが、夕方を過ぎると涼しい風が心地よくなってきました。夏の疲れが出やすい時期。お身体にはお気をつけ下さい。

生活環境改善サービス レイス治療院

## まだまだ続く、 新型コロナウイルスの影響・・・。



行動制限による活動量低下・フレイル(虚弱傾向) = 「**コロナフレイル**」を防ぐために、セルフケアをご提案いたします。



## コロナフレイル予防：目のケア

東洋医学では、ストレスは目に症状が現れると言われています。そこで、今回は皆さんも動画を見ながら、一緒にできる目の周りのマッサージをご紹介します。

右記QRコードを読み取って頂き、  
動画を見ながら一緒に  
目元パッチリになりましょう！



fureasu GROUP

動画作成提供：株式会社フレアス

### 雑学クイズ

(問題1)

心臓の鼓動は一生で何回くらい？

- ①約2億回    ②約20億回    ③約200億回

(問題2)

空気にはどれくらい酸素が含まれているか？

- ①約20%    ②約30%    ③約40%

解答は「ツボ博士」の下をご覧ください。



ツボ博士より

今更聞けないツボの取り方

ツボまでの距離を測るときに「1寸」「2寸」と聞かれますが、下記のように指を使い取ります。



①：2 醫 ②：1 醫 長 義 文 科 大 学 院

裏面へ続く





■空欄に文字をいれて単語を完成させましょう。

問題①

すい  た  
ゆ

問題②

ひま  り  
ふ  く

回答は右下をご確認いただくか  
下記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>

ご利用者様応募募川柳

都内から  
来れないままの  
我が孫よ  
埼玉県 R、N 様

手作りの  
コロナマスクの  
二重アゴ  
岩手県 Y、S 様

～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

投稿方法



◆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)

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、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈! 上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。

※ご注意※ 投稿の「送付先」が変更となっております!

新しい送付先

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F  
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



📝 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/)



㊦㊧ : 景回

お知らせをで紹介ください!

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 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00