

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

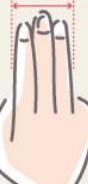
ツボまでの距離を測るときに「1寸」「2寸」と聞くことがあります。下記のように指を使い取ります。

1寸



親指の  
第一関節の幅

2寸



人差し指、中指、  
薬指を並べた幅

3寸



人差し指、中指、  
薬指、小指を並べた幅

問題1：② 問題2：② 問題3：③ 問題4：① 問題5：④

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  ゆ  
た

## 問題②

ひま  り  
ふく

回答は右下をご確認いただきか  
下記QRコードをスマートフォンで  
読み取リアクセスしてください！



URL:  
<https://leis.jp/leis/letter/index.html>

ご利用者様応募川柳



～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コードを読み取リ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/)



QRコード URL : [https://leis.jp/news/news\\_cat/leis-letter/](https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/)

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 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00