



少し冷たい秋風が気持ち良い、過ごしやすい季節となりました。  
読書に行楽、スポーツと実りの多い秋を満喫しましょう。

生活環境改善サービス レイス治療院

## コロナフレイル予防

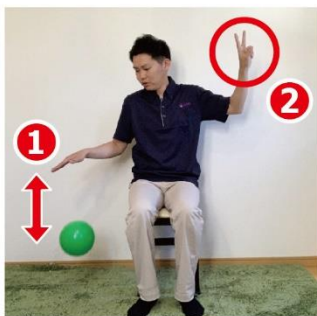
fureasu GROUP

資料・画像提供：株式会社フレアス

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。

同時に2つの動作を行うことで注意カアップ!

### ボール体操



#### ◆基本のやり方◆

- ①片手でボールをつきます
- ②もう片方の手でジャンケンをします

#### 目的

2つの動作を同時に行うことで注意機能を鍛え、**転倒予防が期待できます。**

ドリブルは、ボールを捉える「動体視力」「目と手の協調」を鍛えることができます。反対の手でジャンケンをすることで、「運動機能」と「認知機能」の賦活をし、**認知症予防が期待できます。**

回数  
左右  
×10回

#### アレンジ

お手玉でもOK!



ジャンケンが難しければ「グーパーのみ」でもOK!



※注意:急な動作をしないよう座ってできる範囲で行いましょう。

### ハロウィンの合い言葉 「トリック・オア・トリート」とは?

毎年10月31日に行われるハロウィンでは、「トリック・オア・トリート」と言われたら、大人達は「ハッピーハロウィン!」と答えて、お菓子を渡す

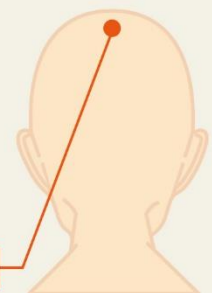


のがルールになっています。  
お菓子は悪霊を追い払うなどの意味があるそうです!



ツボ博士の  
今月のツボ ひやくえ  
～百会～

イライラする時にオススメなのが頭のテッペンにあるこのツボ! 指の腹を当て、下方に向けて心地よく感じる強さで押します。強く刺激しないように注意してください。



百会

裏面へ続く





# ～ 数字探しクイズ～

■1～20の数字が書かれています。それぞれ足りない数字を探してみましょう。

問題① 足りない数字が **1つ** あります。

8	18	9	2	19	14	7
5	12	17	4			16
10	1	3	20	15	13	11

問題② 足りない数字が **2つ** あります。

6	19	9	15	1	20
5	12	7	13	4	18
2	3		17	11	10

①足りない数字は…

②足りない数字は…

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>



## ご利用者様応募川柳

レジ待ちで  
友と出会うも  
コロナ距離

三重県 T、I 様

次期首相  
否応なしに  
決まりけり

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/)



レイ、14 ② 8、14 ① 9 景回

## お知らせを 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