



暦の上では春ですが、まだまだ風の冷たさが身にします。
季節の変わり目ですので、体調を崩されませぬようくれぐれもご自愛ください。

生活環境改善サービス レイス治療院

冬場の転倒注意&雪道の走行について

寒気が流れ込み降雪を迎えると、雪に伴う様々なリスクが発生！
日頃から注意を行いながら安全に過ごしましょう。



①時間に余裕をもって行動する

悪天候による交通機関の遅れが見込まれる場合は、時間に余裕をもって行動しましょう。屋外では、**小さな歩幅で靴の裏全体を地面に付けて歩くように**しましょう。

②天気予報に気を配る

日々天気予報をチェックし、寒波が予想される場合などには、早めに対策をとりましょう。
予定を変更できるのであれば、安全な日に予定を変更するなどしましょう。

③両手は自由にして歩く

転倒した際に、受け身を取れるよう、両手は自由に動かせるようにしておきましょう。荷物はリュックなどで背負い、手袋もしっかり付けて転んだ時にケガをしない格好で、外出しましょう。

④溶けた後の夕方にも要注意

日中溶けた雪が「氷」となって現れます。見た目には分かりづらいので、転倒しないよう注意して歩きましょう。車の場合は、特に停車・発進は速度を落として運転しましょう。

⑤給油量のチェックを忘れずに

車で車通りの少ない路地で立ち往生して、救助を待つ間に、車内を暖氣するケースも出てくると思います。長時間になる可能性も考慮し、**出発前に給油量を要チェック！**

⑥車体の雪下ろしは必ず天井まで

急いでいると、フロントガラスのみの雪下ろしでスタートしてしまいがちです。日中気温が上がると、**急ブレーキなどで天井の雪が滑り落ちてきて視界を塞ぐ危険**があるので要注意。



事前の心構え・準備でしっかり対策・リスクを軽減！

チョコレートの原料

力カオ豆とは？



チョコレートの主原料で、力カオの樹の果実の中にある種子のことです。力カオの学名は、あおぎり科テオブロマ属。力カオテオブロマとは、《神様のたべもの》という意味で、昔は王様や貴族或いはお金持ちだけの食べものでした。



ツボ博士の 今月のツボ ~鼻通~



名前の通り鼻の通りを良くするツボです。鼻の真ん中あたり、少しくぼんだ部分にあります。少し強めに指の腹で押してみましょう。手を温めてから指圧するとより効果的です！

鼻通

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

は
う□と
ひーる

問題②

せ□ぶん
ら
ら

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

公園に
誰もいなくて
いと悲し

埼玉県 T.T 様

今年こそ
見れるといいな
オリンピック

東京都 T.N 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」が変更となってあります！



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覗いただけます！

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覗いただけます。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/



C ② H ① : 最回

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