



木々の緑が鮮やかな季節となり、気持ちの良い晴れの日が多くなりました。
過ぎしやすい季節ですが、無理をなさらぬようお身体を大切にお過ごしください。

生活環境改善サービス レイス治療院

「熱中症警戒アラート」全国での運用開始

気象庁と環境省は、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される場合に、暑さへの「気づき」を呼びかけ国民の熱中症予防行動を効果的に促す「熱中症警戒アラート」を2021年4月28日から全国で運用を開始。



アラートが出た際は!



- ① 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう。
- ② 熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう。
- ③ 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう。
- ④ 外での運動は、原則、中止・延期をしましょう。



より詳しい情報は…

環境省 熱中症 検索



出典：気象庁「熱中症警戒アラート」の全国での運用開始について」掲載資料より

暑さ指数 (WBGT) とは?

人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の、3つを取り入れた温度の指標です。

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性
嚴重警戒 (28~31)	おこる危険性
警戒 (25~28)	中等度以上の生活活動でおこる危険性
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性



ツボ博士の
今月のツボ ~ようたいてん 腰腿点~

腰痛を和らげるツボ。
人差し指と中指、薬指と小指それぞれ2つの骨が合わさるV字谷のところにあります。
1回1~2分を目安に1日に2~3回刺激すると、より効果を感じられます。



裏面へ続く

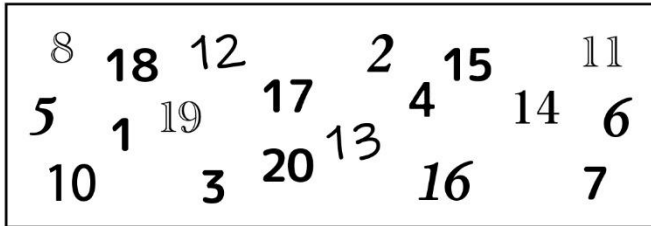




～ 数字探しクイズ～

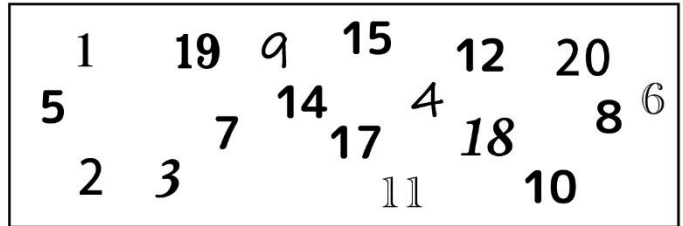
■1～20の数字が書かれています。それぞれ足りない数字を探してみましょう。

問題① 足りない数字が **1つ** あります。



①足りない数字は…

問題② 足りない数字が **2つ** あります。



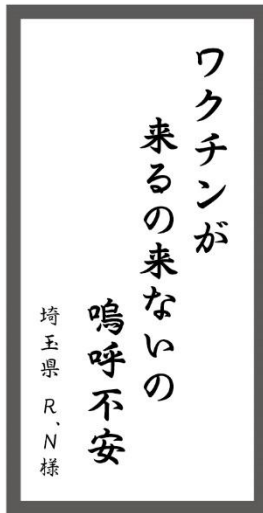
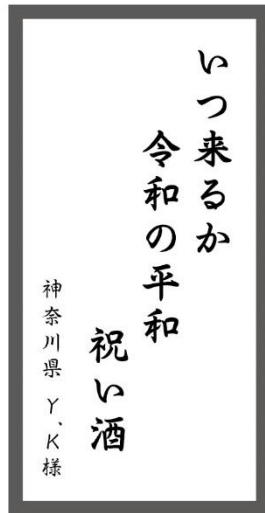
②足りない数字は…

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



～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。

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/



91`51 6 ① :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