



どこからか聴こえてくる風鈴の音に、夏を感じる季節となりました。
食が細くなりがちですが、栄養をしっかり取り元気にお過ごし下さい！

生活環境改善サービス レイス治療院

間接的嚥下訓練えんげをご存じですか？

食物を使用しない嚥下訓練です

fureasu GROUP

資料・画像提供：株式会社フレアス

頸(くび)の体操 ①② 前後 各10回ずつ行いましょう



両手を胸に当てる



ゆっくりと
後ろに倒します



タオルを
後頭部に当てる



ゆっくりと
前に倒します

頸(くび)まわりの緊張をほぐすことで、
飲み込みがしやすくなります。
タオルを使用すると、よりストレッチができます。



※注意：痛みがある場合は、決して無理して行わないでください。

RSST

「反復唾液嚥下テスト」

のど仏が上下に動いていることを確認します。

【ポイント】

30秒間に3回以上「ゴクン」ができる
2回以下の場合・・・

- ・唾液の分泌低下
- ・飲み込み能力低下、が考えられます！



ツボ博士の

今月のツボ

ちゅうしょう

～中衝～

「眠気解消」のツボ。中指の爪の人差し指側の生え際から、2mm程度下にある部分の所。また、「イライラを落ち着かせてくれる」効果もあるため、逆に「不眠解消」にも効果があるといわれています。



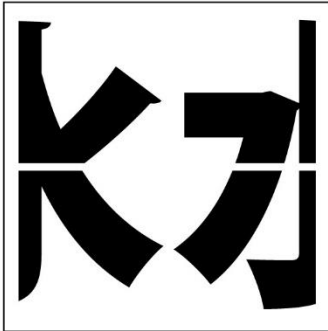
裏面へ続く





■ 漢字がばらばらになっています。何の漢字でしょうか？

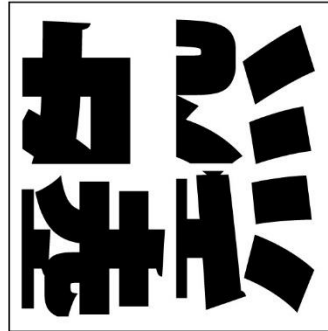
① 難易度 ★



② 難易度 ★★



③ 難易度 ★★★



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

ワクチンが
回って来るのは
来年か

神奈川県 Y.K 様

繋がらず
電話掛けたさ
ワクチンよ

埼玉県 R.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。



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/



隣⑤ 隣② ※①: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