



暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。
もうしばらくは残暑が続きますので、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

新型コロナウイルス 自宅での感染予防 8つのポイント



各地でコロナウイルス感染が引き続き拡大しております。

いつ何時皆様の周りの方が感染するかわかりません。万が一、ご家族が感染し、自宅療養をされ、ご自宅で過ごしていただく期間中は下記ポイントに気をつけ感染予防に努めましょう。



- (1) 部屋を分けましょう
- (2) 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方にしましょう
- (3) 感染者・世話をする人は、お互いにマスクをつけましょう
- (4) 感染者・世話をする人は、小まめに手を洗いましょう
- (5) 日中はできるだけ換気をしましょう
- (6) 手のよく触れる共用部分をそうじ・消毒しましょう
- (7) 汚れたりネン(タオル、シーツなど)、衣服を洗濯しましょう
- (8) ゴミは密閉して捨てましょう



自宅療養中は外出をしない、同居する方がおられる場合は、生活空間を分け、極力個室から出ないようにする。単身者の方は、部屋の消毒は基本的に不要ですが、日常的な清掃を行い清潔な環境で過ごしましょう。

出典：東京iCDC専門家ボード「新型コロナウイルス感染症 自宅療養者向けハンドブック」より抜粋

ご存じですか？

地域がいいき 集まろう！ 通いの場



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を図りつつ、新しい生活様式に対応した高齢者の介護予防の取組の推進が求められています。

そこで、厚生労働省において、高齢者本人や、家族、支援者等の方々に対して、居宅においても健康を維持するため、そして安心して通いの場の活動を再開するために必要な情報を特設Webサイトで配信されております。

<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/>



ツボ博士の
今月のツボ

あしさんり
～足三里～

膝の外側、お皿の下から指4本分下がったところにあるツボ。胃とのつながりがあり、夏バテによる食欲不信等に効果的です。骨を外側から押すイメージで刺激してみましょう。



裏面へ続く





～計算穴埋めクイズ～

■ 空欄に当てはまる「+」「-」「×」「÷」をいれて式を完成させましょう。

① $10 \square 2 = 5$

⑤ $6 \square 7 \square 8 = 21$

② $9 \square 2 = 18$

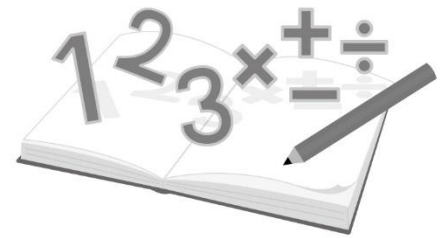
⑥ $30 \square 18 = 12$

③ $5 \square 3 = 15$

⑦ $30 \square 2 \square 3 = 25$

④ $5 \square 3 = 8$

⑧ $11 \square 3 \square 10 = 4$



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

夏終り
今年も孫に
子に会えず

埼玉県 R、N様

やれ出るな
負けるなコロナ
そこにあり

東京都 N、H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/



— + ⑧ — - ④ - ⑨ + + ⑤ + ⑦ × ③ × ② ÷ 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