



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、無理をなさらずに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



意外と長い! 座っている時間

食事や排便における「座位」の重要性とは!?

食事にかかる時間



1食あたり約**40分**

75歳以上の平均時間1日約124分

出典:公益財団法人 長寿科学振興財団「健康長寿ネット」より



排便にかかる時間



1回約**10~15分**

出典:ユニ・チャーム排泄ケア研究所HPより



安定して座れるよう、日々の生活の中で出来る簡単な体操を取り入れてみましょう。お気軽にご相談ください。

座位バランスが安定する体操



矢印の方向へ重心移動させて、左右の肩を同じ高さにしましょう。反対側の脇腹を縮ませるイメージです!

※無理のない範囲で行うようにしましょう。



ツボ博士の

今月のツボ

ようち

~陽池~

血行促進の効果があるツボです。手の甲を反らすと出来るシワの真ん中、中指と薬指の骨が交わる場所にあります。

冷えが気になる方にお勧めのツボです。



裏面へ続く





～虫食いしりとり～

■空欄を埋めてしりとりを完成させましょう。

①といれ → → するめ

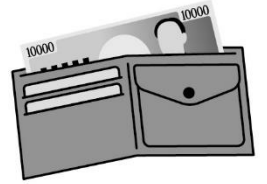
ヒント
緑色の野菜。

②あさ → → ふとう

ヒント
持ち歩く、大切なモノ。

③でんわ → → めだか

ヒント
海にある海藻の1種。



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>



ご利用者様応募募川柳

プロ野球
今シーズンも
テレビ越し
埼玉県 R、N 様

食べたいな
お肉もぐもぐ
でも入れ歯
神奈川県 Y、K 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。

送付先はこちら

〒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/



04424 0 5172 0 5241 0 : 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