

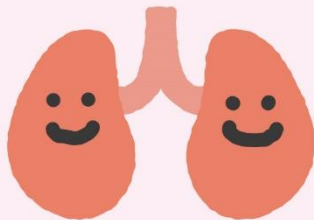


少し冷たい秋風が気持ち良い、過ごしやすい季節となりました。
読書に行楽、スポーツと実りの多い秋を満喫しましょう。

生活環境改善サービス レイス治療院

秋に気をつけたい体の変化とは？

東洋医学では…秋は【肺】【大腸】に注意する時期です！



肺：咳が出やすい時期

日中と夜の寒暖差が出てくる時期！
喉や鼻の粘膜はとても敏感なんです



❗ 今まで暑かった「マスク」も粘膜保護には重要なアイテムに



大腸：食中毒にご用心

涼しくなり始め、つい油断しがち
飲み物の出しっ放しにもご注意ください！



❗ ペットボトル飲料は封を開けたら、その日のうちに飲み切りを！
※冷蔵庫で保存する場合は3日程度で飲み切りましょう

食欲の秋に向けて

お肉はよく焼いて食べよう

細菌やウイルスは、はじめからお肉についていることがあるので、新鮮であっても生やよく焼けていないお肉を食べると食中毒を起こすことがあります。生や加熱不十分なものは重篤な食中毒が発生する危険性があります。

詳しくは下記を検索しチェックしてみてください。

厚生労働省 お肉はよく焼いて食べよう

検索

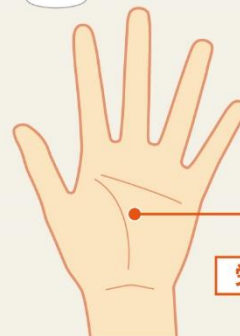


ツボ博士の

今月のツボ

ろうきゅう

～労宮～



労宮

手を軽く握ったときに中指が当たる位置、丁度手のひらの真ん中にあるツボです。イライラしているときに心を落ち着かせてくれます。やや強めにツボを押しましょう。

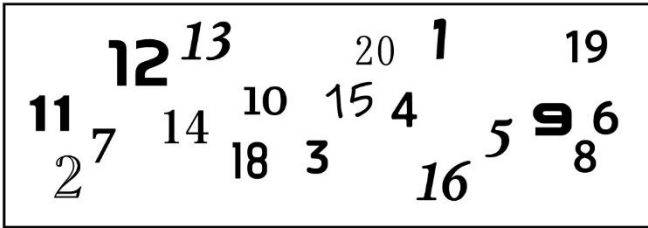
裏面へ続く



～ 数字探しクイズ～

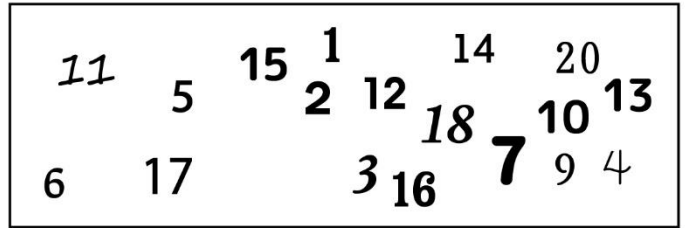
■1～20の数字が書かれています。それぞれ足りない数字を探してみましょう。

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。



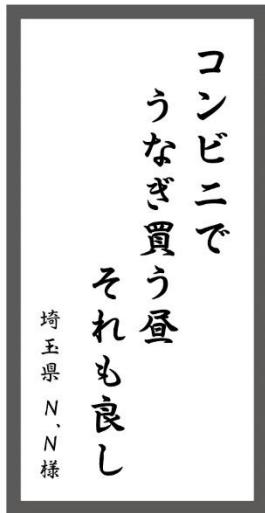
②足りない数字は…

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。



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/



6い`8㊟ ㊟㊟㊟㊟ : 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