



冬が駆け足で近づいてまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。  
日ごとに寒さが厳しくなります。くれぐれもお体にはお気をつけください。

生活環境改善サービス レイス治療院

## 唾液腺の セルフマッサージで

# 唾液をしっかりと出しましょう!

唾液腺を刺激し、分泌を亢進。

冬期の感染予防に向けて、セルフマッサージをご提案。

### 耳下腺

じかせん

耳たぶの高さで  
奥歯の辺りをクルクル

### 顎下腺

がくかせん

耳たぶの下から  
アゴまで撫でるように

### 舌下腺

ぜっかせん

親指をアゴの  
下に当ててプッシュ



耳下腺・顎下腺へのマッサージは左記のように

両手の指を3本使って行います。



本セルフマッサージを  
「動画」で視聴可能

セルフの唾液腺マッサージで唾液をしっかりと  
出しましょう! 唾液が出てきたら、ゴックンと  
飲み込み、痛みがない範囲で行いましょう。

▲QRコードを読み込める携帯端末を  
お持ちの方は上記よりご確認ください

※フレアスグループのアカウント動画になります。

## 歩行者ができる!

### 夕暮れ時の交通事故対策

反射材用品・ライトは、ドライバーなどに早めに  
自分の存在を知らせることが  
できますので、自分の生活ス  
タイルに合わせて活用しまし  
ょう。明るい色の服装と反  
射材を併せることで、ドラ  
イバーからより見やすくな  
ります。



ツボ博士の

今月のツボ

ちょうきゅう

～聴宮～



耳の不調に効果のあるツボ。  
耳の出っ張りから、少し顔側  
のくぼみにあり、口を開ける  
と少しへこむ所です。耳鳴り  
に効果的で、指で円を描く  
ように押すのがポイントです。

裏面へ続く





■ひらがなを並び替えて正しい言葉にしましょう。

問題①  
びゆわ

問題②  
だぱん

問題③  
ごけむし

問題④  
れだんーか

回答は右下をご確認いただくか  
下記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

秋どこへ  
衣替え時期  
見失う

埼玉県 R、N様

名月の  
団子食べるも  
顎マスク

三重県 T、I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/](https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/)



— ㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺ : 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