



紫陽花が綺麗に色を付ける季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？
夜は肌寒い日が続きますので、どうぞお体には十分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

夏バテ対策のセルフケア

ツボ紹介



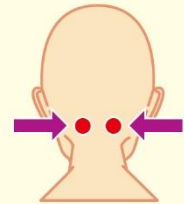
暑い日が続くと、汗をかき、体温を下げようとし、汗と共にミネラル分も失うために、体がだるさを感じます。また、冷たい食べ物・飲み物を摂る機会が増え、胃腸が冷えてしまい、消化不良を起こし、食欲も落ちてしまいます。

水分過多や便秘になりやすい時期、手足の末端の循環改善に有効なのツボを刺激して、体のだるさを和らげてみましょう。

肩こり

てんちゅう
天柱

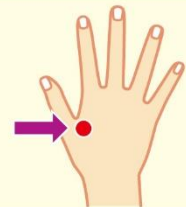
同じ姿勢を続けると筋疲労・血行障害が起こり肩こりを引き起こします。
ツボを刺激して定期的にはほぐしましょう。
※後頭部にあり、首の太い筋肉の外側のくぼみ



血圧・頭痛

ごうごく
合谷

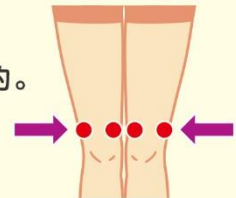
血圧降下に有効的とされているツボ。
頭痛にお悩みの方も疲れた時の一押しに。
5秒間ゆっくりと押し続けてリフレッシュ！
※手の甲で親指と人差し指の交わる位置



膝の痛み

けっかい りゅうきゅう
血海・梁丘

歩行時の膝の痛みに関連する筋肉にアプローチするツボ。疼痛の緩和に有効的。
※膝内側(血海)、膝外側(梁丘)
お皿の上から指3本分の位置



足首の硬さ

さんいんこう
三陰交

足首の内側にあるツボ。
麻痺側足部などに見られる「内反尖足」に関連する筋肉の緊張緩和に有効的とされています。
※内くるぶしの上から4cmの位置





■空欄に文字をいれて単語を完成させましょう。

問題①

は
まん □ た

問題②

めん □ よ
もの

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

週3で
コロナ忘れて
飲みに行く
埼玉県 R、N 様

手をあげて
渡る笑顔よ
愛し孫
岩手県 Y、S 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/



📄📄📄📄📄📄

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