



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そうですので、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

## 疲れたカラダにひと押し!

### ツボ紹介

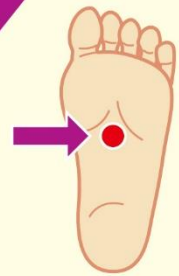
疲労回復に有効とされる4種類のツボを今回はご紹介させていただきます。

#### 全身の疲労感

ゆうせん  
**湧泉**

字のごとく、体力や気力が泉のように湧き出すと言われるツボ。全身のスタミナをつけ体の疲れを解消! 入浴時に押すとよりグッド!

※土踏まずの中央前方部

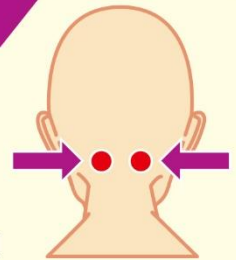


#### やる気が出ない

てんちゅう  
**天柱**

全身と頭部の血流を活性化させ、倦怠感改善に有効的! 左右の親指をあて、手全体で包むようにする。頭の中心に向かいゆっくりと押し続けてリフレッシュ!

※うなじの生え際で首のくぼみの両側にある太い2本の筋肉の外側

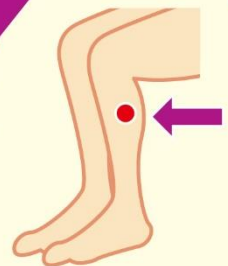


#### 内臓疲れ

あしさんり  
**足三里**

全身の疲労回復とともに、胃腸の働きを助け内臓疲労に有効的! 食欲不振・便秘・むくみにきび等にも効果的と言われています。

※むこうずねにあり、膝を立てた時にできるくぼみから足首に向かい指4本分下

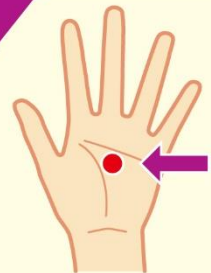


#### イライラ・ストレス

ろうきゅう  
**労宮**

血流を促すことで、酸素が体中に行き渡り筋肉の疲労回復に有効的! 自律神経を整え、精神的な疲れにも効果的と言われています。

※手を握ったとき人差し指と中指の先端の間にあるツボ

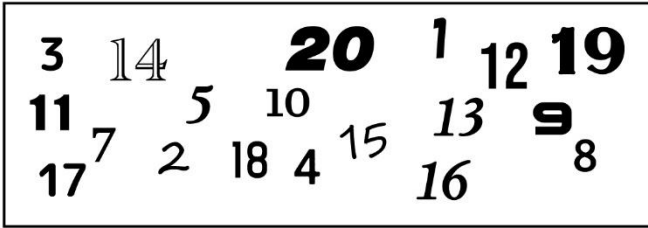




# ～ 数字探しクイズ～

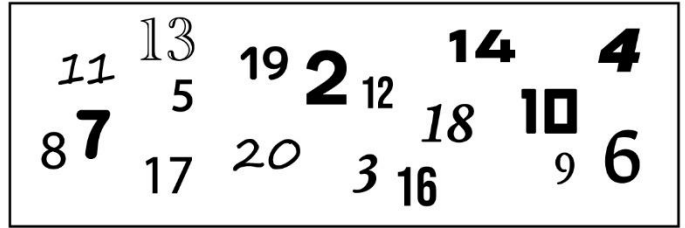
■1～20の数字が書かれています。それぞれ足りない数字を探してみましょう。

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

内見に行ったが実家  
一番だ

東京都 M.K 様

上司が変われど変わらず  
春を待つ

宮崎県 A.T 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/)



9112 91 : 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