



早いもので2023年もあと僅かとなりました。今年1年、レイス治療院をご利用頂きありがとうございました。2024年もどうぞよろしくお願ひいたします。

生活環境改善サービス レイス治療院

冷え対策の 自己診断に! **冷え症タイプ別診断**

ご自身の「冷え症タイプ」を5つの項目でチェック!!

出典: NHK「東洋医学ホントのチカラ」北里大学客員教授 伊藤 剛

Q1. 末端の冷えは?

- [A] 手先、足先が冷たい
- [B] 手は温かいが頭部は冷たい
- [C] 腹部が冷える
- [D] 触られると冷たいと言われる

Q2. 汗のかき方は?

- [A] 汗が出にくい
- [B] 頭部を中心にかく
- [C] 全身多汗、冷えやすい
- [D] 汗が出ない

Q3. 食欲(量)は?

- [A] あまりない
- [B] 普通
- [C] どちらかというと「ある」
- [D] どちらかというと「ない」

Q4. 冷えが強い部位は?

- [A] 手足の指
- [B] 足・ふくらはぎ
- [C] 腹部・二の腕
- [D] 背中

Q5. 現在のお悩みは?

- [A] 頭痛・不眠
- [B] 足の冷え・顔のほてり
- [C] ガスが溜まりやすい
- [D] 体温が低く寒気がある

[A] [B] [C] [D]
どのアルファベットの
該当が多かったでしょうか?

[A] 四肢末端型



[B] 下半身型



[C] 内臓型



[D] 全身型



左記
冷え症
タイプの
可能性が...

マッサージで冷え症対策! 是非お気軽にご相談ください



■ 空欄に当てはまる「+」「-」「×」「÷」をいれて式を完成させましょう。

① $12 \square 3 = 36$

⑤ $6 \square 3 \square 2 = 11$

② $9 \square 7 = 2$

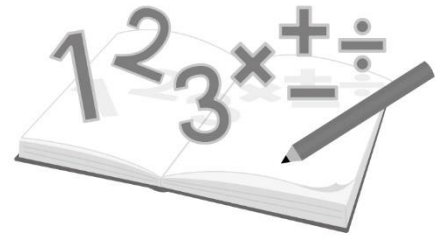
⑥ $66 \square 2 = 33$

③ $9 \square 7 = 63$

⑦ $33 \square 3 \square 9 = 45$

④ $9 \square 8 = 72$

⑧ $15 \square 4 \square 6 = 10$



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

週末に
我が家に帰る
鈍行で

山梨県 M、H 様

消防の
訓練受けて
火の用心

埼玉県 R、N 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/



÷×⑧ ++② ÷⑨ ++⑤ ×⑦ ×⑤ - ⑦ ×① :景回

お知らせをで紹介ください!

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