



暦の上では春ですが、まだまだ風の冷たさが身にしみます。  
季節の変わり目ですので、体調を崩されませぬよう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

## 日々少しでも運動機会を取り入れていますか？

65歳以上の高齢者の運動基準として、厚生労働省では強度を問わず身体活動を毎日40分行うことを推奨しています。生活の中に運動機会を少しでも担保しQOLの向上を図りましょう。

今回は「2つのセルフケア」を動画でご紹介いたします。 **fureasu GROUP**  
動画作成提供：株式会社フリアス

### おじぎ動作(体を曲げる)



### 側方体重移動(体を傾ける)



※「QRコード」が読み込めるカメラ機能付のスマートフォンで、読み込んでください。

### サービスをご利用されていない方は「マッサージ無料体験」受付中!

実際の「マッサージ」を受けて頂き、日々のお悩み相談や関節可動域・筋力の状態を診させていただきます。



国家資格保有者がお伺いします

### ご存じですか？

#### 「防災ポータル」とは？

国土交通省や各関係機関、地方公共団体など様々な防災・災害情報を一元化し、「日頃から知ってほしい情報」と「災害時、見てほしい情報」に整理したポータルサイト。もしもの時の為に、是非一度チェックしてみてください。

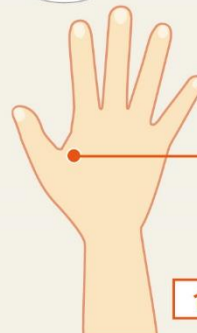


国土交通省 防災ポータル

検索



### ツボ博士の 今月のツボ ~合谷~



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

裏面へ続く





# 脳力アップ!脳トレ! vol.88 ～ 2カ月連続 ひらがな並べ替えクイズ～

■ ひらがなを並び替えて正しい言葉にしましょう。

問題①  
さぎう

問題②  
こんぎう

問題③  
さんじふ

問題④  
じょうたびん

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

電話から  
追われて向かう  
飲み屋街  
宮崎県 A.T様

元日に  
予期せぬ地震  
祈る日々  
山梨県 M.H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/)



Ωεφηγζ⑩ γρησ⑨ εζγδ⑧ ρρ⑦⑥⑤④③②① :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