



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

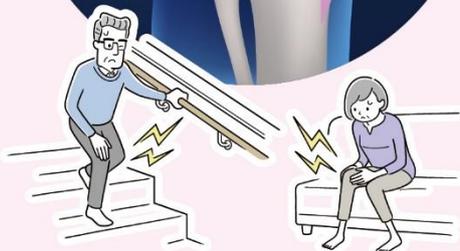
訪問マッサージにおけるケアのご紹介

お悩みの多い

「膝関節」

ひざかんせつ

膝関節は、体重を支えて立つ・歩くなどの日常生活において大切な関節です。関節に問題が生じることで、痛みや可動域の制限が出て、著しく生活の質が低下します。関節は、骨と骨のつなぎ目にあたる部分であり、膝や足首、肩や肘、あごなど、沢山の関節が存在します。関節を動かすことで、歩く、しゃがむ、物をつかむなど、人間が生活する上で必要な動作が可能になります。



構造

太ももの骨・すねの骨・太ももの筋肉に支えられた膝蓋骨(ひざのお皿)の3つの骨が組み合わさり、太ももの骨が前後に滑り転がる事によって膝の曲伸ばしが可能になります。

膝を曲げる

大腿二頭筋(太ももの裏側の筋肉)

膝を曲げる際に重要な筋肉で、この筋肉が緊張過多になることで膝の拘縮は進行します。

膝を伸ばす

大腿四頭筋(太ももの前面の筋肉)

膝を伸ばす際に重要な筋肉で、この筋肉が筋力低下に陥ることで膝の変形や疼痛が増悪する可能性が高くなります。

施術メニュー



1 膝を伸ばしてキープ!
大腿四頭筋の筋力強化訓練



2 太ももの前と後ろの
筋肉を伸ばす可動域拡大訓練



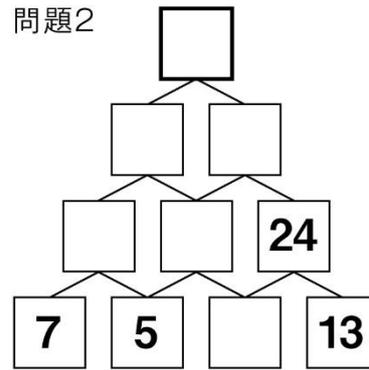
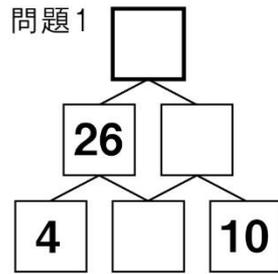
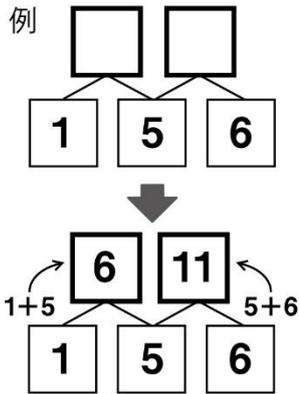
3 膝関節を支える筋肉の緊張緩和・
疼痛緩和の鍼灸アプローチ

ご利用者様のニーズを踏まえ、サービスをご提供させていただきます。お気軽にご相談ください。



脳力アップ!脳トレ! vol.92 ～ 3か月連続 足し算ピラミッド ～

■ 隣り合った2つの数字を足していくと【一番上のマス】に入る数字はいくつになるでしょうか。



回答は右下をご確認頂くか
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>

ご利用者様応募募川柳

暑いのか
いや寒いのか
空に問う

愛知県 K、K様

いつも買う
でも足りないな
高騰か

鳥取県 T、U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/



89㊚ 85㊚ :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