



どこからか聴こえてくる風鈴の音に、夏を感じる季節となりました。
食が細くなりがちですが、栄養をしっかり取り元気にお過ごし下さい！

生活環境改善サービス レイス治療院

自律神経の乱れが 引き起こす

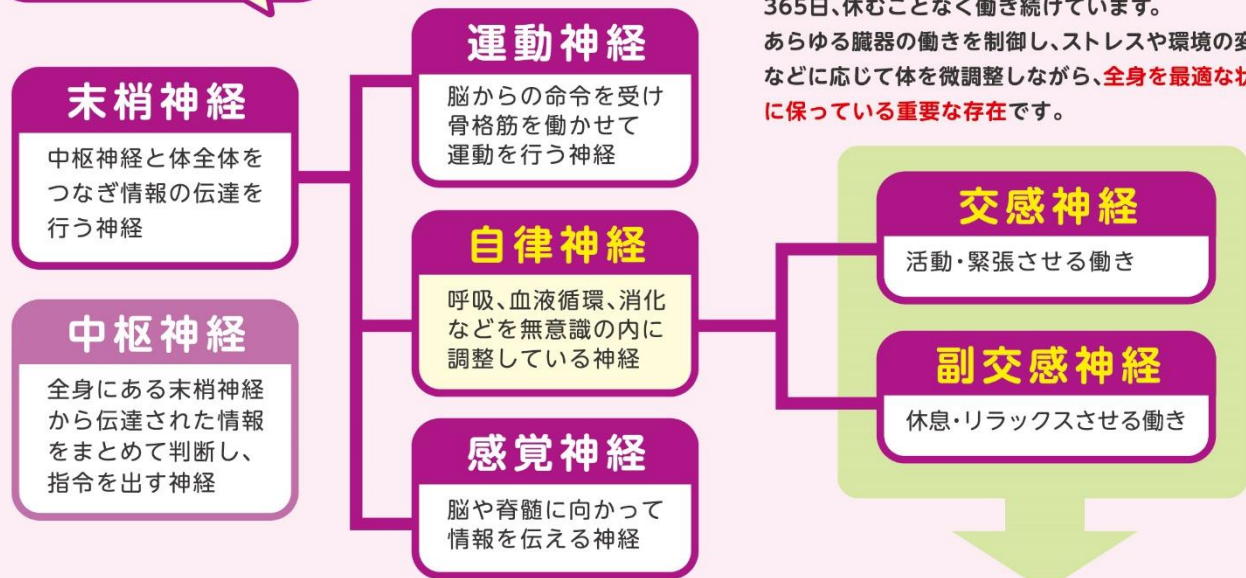
様々な身体の不調と対策



自律神経とは？

その名前の通り、体が自動的に動く神経です。自律神経は自分の意思とは関係なく、呼吸や体温、血圧、心拍、消化、代謝、排尿・排便など、生きていく上で欠かせない生命活動を維持する為に24時間365日、休むことなく働き続けています。

あらゆる臓器の働きを制御し、ストレスや環境の変化などに応じて体を微調整しながら、**全身を最適な状態に保っている重要な存在**です。



副交感神経を優位にし、リラックス状態をつくる9つの習慣！

- ◆毎朝、起床時に朝日を浴びる
- ◆好きな音楽を聴く等リラックスした時間を作る
- ◆ストレスを感じたら深呼吸をする
- ◆日が落ちてからはカフェイン摂取は控える
- ◆夕食が遅くなる場合は軽食にする
- ◆軽いストレッチを毎日継続して行う
- ◆寝る前のテレビやスマホの使用は控える
- ◆よく笑う
- ◆仰向けより横向きで寝てみる(無理のない範囲で)



睡眠障害や便秘・血圧の変調に対して
マッサージ・鍼灸施術は自律神経を整え、
定期的なケアを行うことで諸症状の緩和や健康
寿命を延ばし、生活の質(QOL)をより高める
ことが期待できます。





■ 空欄に文字をいれて単語を完成させましょう。

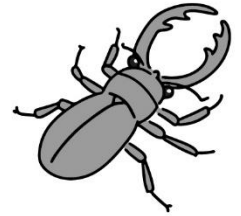
問題①

かい □ た
やき

問題②

くわ □ た
らす

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

後輩が
お疲れ様と
LINEする
東京都 H.S 様

疑問だね
なあぜなあぜと
問いかける
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/



※② ①: 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