

日中の暑さは衰えを知らぬばかりですが、夕方を過ぎると涼しい風が心地よくなってきました。夏の疲れが出やすい時期。お身体にはお気をつけ下さい。

生活環境改善サービス レイス治療院



自律神経を整える耳つぼ紹介

耳つぼマッサージってすごい!?

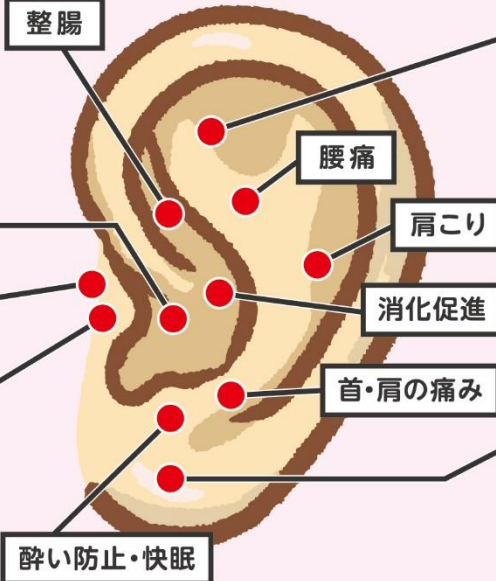
耳つぼってどんなもの?

耳には全身のツボが集まっている場所なので、耳つぼを刺激すると心身の不調を緩和する効果が期待できます。

特に自律神経に作用するツボが集まっている為、耳つぼを刺激すると、自律神経のバランスが整い、多くの不調が緩和する期待ができるのです。

【つぼの押し方】

5秒間ゆっくりとつぼを指の腹を使い、押ししたり、つまんだりして刺激します。これを2回繰り返して下さい。



ストレス・精神安定

【神門】しんもん

耳の上にある軟骨のくぼみの間にあるツボ。血行促進し、自律神経を整え、イライラを抑える。

眼精疲労

【眼】め

耳たぶの中央にあるツボ。疲れてまぶたが開きにくい時に開きやすくする。

食べ過ぎ防止

【飢点】きてん

耳の前の小さな膨らみやや下にあるツボ。食欲を抑え、過食を防止する。

酔い防止・快眠

代謝UP・冷え防止

鼻炎・花粉症

整腸

腰痛

肩こり

消化促進

首・肩の痛み

疲れた体にひと押し!!

胃腸の不調や

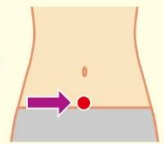
免疫力低下へ有効な

ツボをご紹介

胃腸の不調

かんげん
関元

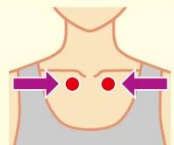
気力が集まる所と言われており、ゆっくり押ししたり温めたりすると良い胃腸の疲れに良いとされ、便秘や頻尿、倦怠感の解消が期待できます。※おへそから指4本分下の位置



免疫力低下

ゆふ
俞府

3~5秒くらいかけて息を吐きながらゆっくりと押し。免疫をコントロールしリンパ球を育てるツボと言われています。※鎖骨と胸骨の間のくぼみ



裏面へ続く





■ 空欄に文字をいれて単語を完成させましょう。

問題①

てそ ふ
りん

問題②

つけ ん
だか

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

連休に
体調崩し
布団出ず
埼玉県 R、N 様

髪伸ばす
育毛剤に
手を伸ばす
埼玉県 N、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/



④② ≤ 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