



早いもので2024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。2025年もどうぞよろしくお願いいたします。

生活環境改善サービス レイス治療院

2人に1人が感じる「冷え」「原因」と「対策」のご紹介

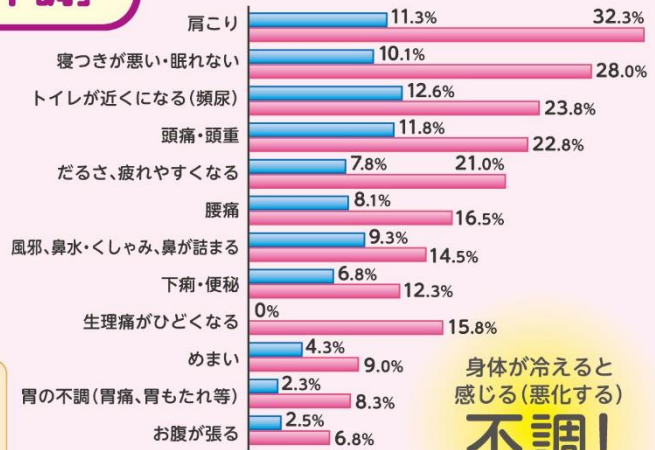
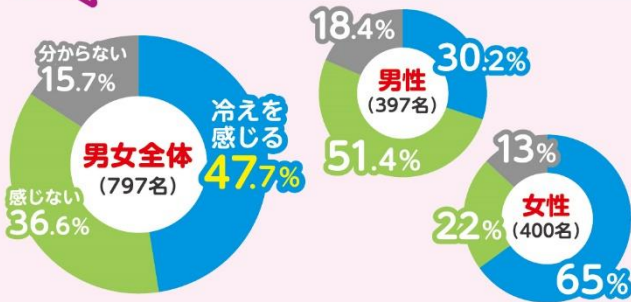


冷え「性」と冷え「症」

「冷え」を感じやすい人は「冷え」性」とよく言われますが、病院での検査で異常が認められない場合、西洋医学では治療の対象

になりにくいのが現実です。実際に欧米では、日常生活の中で「冷え性」という概念がなかったりもします。一方、「冷え症」は東洋医学的な考え方で、身体の機能や動きの問題が原因で起こり、症状の1つとして扱われます。そのため「冷え症」は治療の対象になります。

冷えの自覚がある人の「割合」と「不調」



身体が冷えると感じる(悪化する)
不調!

※複数回答可、一部抜粋

■ 男性: 397名 ■ 女性: 400名

【調査概要】

調査手法: インターネットリサーチ(QIQUMO) 実施時期: 2023年10月6日
調査対象: 20代~50代の男女797名 調査実施機関: 株式会社クロス・マーケティング
調査主体: 株式会社ツムラ
データ出典元: ツムラヘルスケア製品情報サイト「漢方ブログ」より <https://www.tsumura.co.jp/brand/>

今日から始める「冷え対策」

入浴



入浴はシャワーだけで済ませず、湯船に浸かることがベスト。基本は「ぬるま湯&ゆったり」です。38~40℃のお湯に10分浸る、できれば30分程度浸かりましょう。

食事



冷たい飲み物・食べ物を控え、飲み物は常温や氷抜きものを選ぶ。身体を温める食材を積極的に摂り入れる。根菜(大根、かぼちゃ等)・イモ類(さつまいも等)・卵・発酵食品など。

運動



無理のない範囲で、身体を動かしましょう。汗をかいたら冷やさないようにすぐに拭きます。太ももやお尻など、大きな筋肉を動かすと身体全身が温まりやすくなります。

服装



3つの首(手首・足首・首元)を冷やさないことが大切です。身体の中心から熱を運ぶ動脈が表面に近づいている部分です。緩めの靴下やレッグウォーマー、スカーフ等を上手に活用しましょう。

鍼灸ケア

自律神経の乱れや血流改善が期待でき、末梢の血流を促進します。**特にお灸がおすすめ。**当グループでは通常のお灸から電子温灸器で安全に施術を受けられます。





■空欄を埋めてしりとりを完成させましょう。

① さんた → → きて

ヒント
イヌ科の毛のある動物。

② しか → → たいや

ヒント
遊戯や博打に使用される札。

③ いんさつ → → ぼら

ヒント
学校等の成績評価記録表。



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

髪切った
上司に言われ
切ってない
東京都 M.K 様

数字追いつ
睨めっこしてる
師走かな
東京都 R.K 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/



レイスだより 2024年10月号

お知らせをどうぞ紹介ください!

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