



冬が駆け足で近づいてまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
日ごとに寒さが厳しくなります。くれぐれもお体には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



命を守る『冬支度』

急な寒冷から
体を守る冷え性予防



気温の低下に伴い朝晩の冷え込みが厳しくなります。気温差による体調不良(冷え性)と、特に危険な「ヒートショック」から身を守るための対策を事前に確認しましょう。

暖かい居室から寒い脱衣所・浴室への移動で起こる「ヒートショック」が原因と推計される入浴中の急死者数は、**年間で約17,000人～19,000人**に上ると言われています。これは、交通事故による死亡者数をはるかに超える数です。**特に冬場(12月～2月)に集中**しており、高齢者の皆様は細心の注意が必要です。

対策①: 冷えは万病のもと! 体の中から温める「冷え性予防」

食 事

体を温める「食」の工夫

- ・温性の食材を積極的に：しょうが、ネギ、ニンニク、カボチャ、ゴボウなどの根菜類を毎日の食卓に!
- ・温かい汁物や煮込み料理を意識して摂りましょう。
- ・飲み物は冷たいものを避け、常温か温かいものを選びましょう。

▼口腔内の乾燥が出現しやすい場合は「唾液腺マッサージ」を取り入れましょう。



【耳下腺 (じかせん)】

上の奥歯辺りに4本の指を当てて、
後から前に向かって
円を描くようにマッサージ



【顎下腺 (がくかせん)】

親指を顎の骨の内側の
柔らかい部分に食い込ませて、
耳の下から顎まで順番に
真上に押していく



【舌下腺 (ぜっかせん)】

両手の親指をそろえて、
顎先の骨の内側から、
舌を押し上げるように
真上にぐーっと押す



動画で見る!

運 動

- ・寒さで縮こまる体をほぐす、簡単なストレッチ(首、肩、足首など)。
- ・座ったままできる「足首」の運動で血行を促進しましょう。

▼レッツ体操! 継続は明日への活力! 「かかとあげ体操」



動画で見る!

衣 服

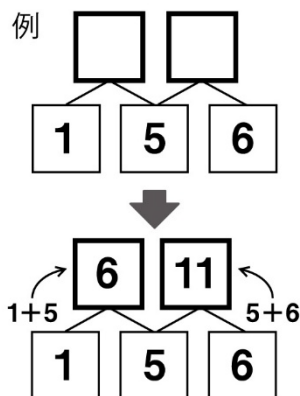
- ・「三つの首」(首、手首、足首)を温めることが重要です。
- ・きつすぎる下着や靴下は血流を妨げます。ゆったりとした保温性の高いものを選びましょう。

裏面へ続く

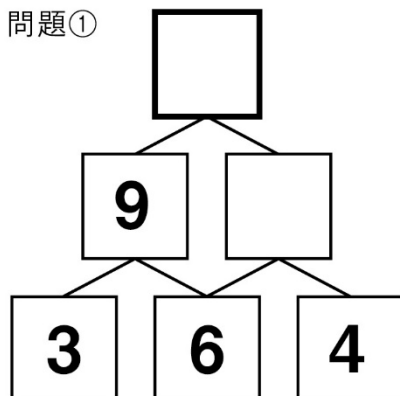


■ ■ 隣り合った2つの数字を足していくと【一番上のマス】に入る数字はいくつになるでしょうか。

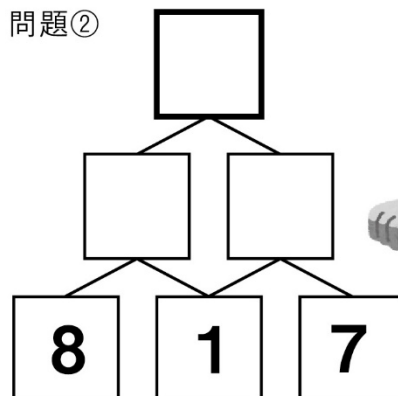
例



問題①



問題②



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>



大好評! 今回は「冬」! フレアスグループ全体にて開催!

第2弾

フレアスグループ川柳コンテスト開催 「冬の思い出川柳」大募集!

第1弾応募者多数につき、第2弾開催! 冬に関するほっこりした思い出やクスッと笑えるエピソードを是非、川柳にしてご応募ください!

応募方法

【応募締め切り】2025年11月30日迄

右のQRコードを読み込み、アンケートフォームからご応募ください。

選考の上、作品はレイスだより2026年1月号に掲載予定です。

※氏名公表についての有無はアンケート内でお答えください。



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/

21② 61①:景回

お知らせをご紹介します!

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（脑梗塞などの後遺症）
- ☒ 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