



早いもので2025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。2026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

師走を乗り切る「健康強化」

いよいよ本格的な冬の到来です。暦も師走に入り、慌ただしい日々が始まりますね。12月はクリスマスやお正月の準備で楽しい反面、**寒さが厳しくなり、急な温度差で体調を崩しやすい時期**でもあります。特に高齢者の皆様にとっては、ヒートショックやインフルエンザなど、**命に関わる危険**が潜んでいます。今月号は「感染症の理解」と「安全な年末年始の過ごし方」に**徹底的に焦点を当てました**。「健康強化マニュアル」として、ぜひご活用ください。

年末の混雑を乗り切る「免疫力」強化

インフルエンザ、新型コロナ、ノロウイルスについて、それぞれの症状の特徴と予防の基本(手洗い、換気、咳エチケット)感染症の多くは、人の手を介して体内に侵入します。以下の基本的な予防策を徹底しましょう。

正しい手洗い: ウイルスの侵入を防ぐ「30秒の壁」 ※手洗いは最も重要かつ効果的な予防法です。

タイミング: 外出後、調理の前後、食事の前、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後、トイレの後。

洗い方(重要): 30秒を目安に丁寧に洗いましょう。



冬の感染症トリプル注意報

年末年始の備え「3か条」



第1条 年末年始の重要チェックリスト

項目	日付・メモ欄	済
かかりつけ医 最終受診	予 約 日: 月 日	☒
常備薬の確認・補充	補充完了日: 月 日	☒
年賀状の投函	投 函 日: 月 日	☒
生鮮食品の買い出し	買い出し日: 月 日	☒
暖房器具の点検・掃除	点 検 日: 月 日	☒

第2条 緊急連絡先メモ

項目	連絡先・メモ欄
ケアマネジャー	電話: - -
当番医・救急病院	名称:
緊急連絡先(家族)	氏名:
	電話: - -

第3条 こまめな健康管理

日付	血圧	服薬	運動(散歩など)
12/28(日)		☒	☒
12/29(月)		☒	☒
12/30(火)		☒	☒
12/31(水)		☒	☒
1/1(木)		☒	☒

■空欄を埋めてしりとりを完成させましょう。

①けんこう➡				➡げんき
--------	--	--	--	------

ヒント——
酒食を楽しむ場。

②ふれあい➡

ヒント——
24時間のこと。

③あたたかさ➡				➡えがお
---------	--	--	--	------

ヒント——
たすけること。



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

我が家にも
サンタ来い来い
クリスマス

東京都 A、I 様

年の瀬に
心の中も

埼玉県 R、N 様

大掃除

～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「レースだより」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「レースだより係り」まで



回答: ① ㄅ ㄆ ㄇ ② ㄨ ㄣ ㄛ ㄜ ③ ㄝ ㄞ ㄟ ㄠ

 ホームページにてバックナンバーをご覧くださいませ！

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くださいませ。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/

お知らせ！

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