



暦の上では春ですが、まだまだ風の冷たさが身にしみます。
季節の変わり目ですので、体調を崩されませぬようくれぐれもご自愛ください。

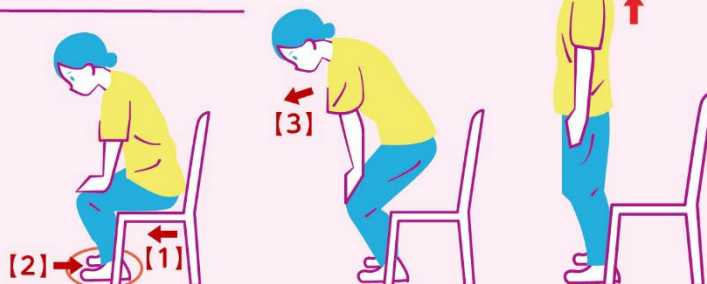
生活環境改善サービス レイス治療院

日常生活で
実践できる

立ち上がりやすい動き方

【1】座る位置を浅くする

立ち上がるときは、椅子の奥から腰を少し前にずらし、浅く腰掛けた位置から始めます。深く腰掛けた状態からよりも、お尻の位置が前方にある方が重心移動の距離が短く、小さい力で立ち上がりやすくなります。



【2】足を引いて膝を曲げる

膝が直角よりもしっかり曲がる位置まで、足を手前に引いておきます。椅子に対して足を後ろに引くほど、立ち上がり時に足裏で地面を踏ん張りやすくなり、太ももに力が入りやすくなるでしょう。

【3】上体を前かがみに倒す

立ち上がる直前に、背筋を伸ばしたままゆっくりと身体を前傾させます。いわゆる「おじぎ」をするように頭を前に下げますが、背中が丸まらないように骨盤ごと前に倒すイメージで行います。正しく前かがみになると重心がお尻から足側に移り、太ももや腹筋に力が入りやすい姿勢になります。

ちょっとやってみよう「脳ちよいトレ」特集

脳ちよいトレ1【単語探しゲーム】

タテ・ヨコ・ナナメに隠れている言葉を探しましょう。

む	よ	え	き	ぬ
か	み	の	け	ら
あ	む	す	い	く
と	し	お	を	ろ
せ	ん	ふ	ほ	つ

脳ちよいトレ2【クロスワードパズル】

言葉を考えて埋めてみましょう。

①	⑧	⑨		⑩	
②				③	⑫
④			⑪		
			⑤		
		⑥			
	⑦				

「ヨコ」のカギ

- 12月25日のイベント
- 時間を示す装置
- 「砂肝」と言われる鳥の内臓
- 米粒と砂糖を練って蒸した和菓子
- 過去に起こった事実やそれらに関する記述
- 布を竿の先端につけて掲げたもの
- 悔しがったり怒ったりして〇〇〇を踏む

「タテ」のカギ

- 文章の終わりや区切りにつける記号
- 人の身体全体を包んでいるもの
- 文系と〇〇〇
- 水の流れる道
- 秋になるとリーンと鳴く〇〇虫
- 不織布マスクと〇〇〇〇マスク
- 顕微鏡やガスバーナーなどの実験道具がある教室



	だ	ん	だ	じ	②
こ		は	た	ん	
し	き	れ		こ	⑤
か		う	う	い	⑥
り	す	い	け	と	⑧
	す	ま	す	り	⑨

こ	ほ	ふ	ん	せ
ろ	そ	お	し	こ
>	い	す	も	あ
ら	の	け	み	か
ぬ	き	え	よ	む



「答え」

※右図参照
※右図参照
※右図参照



脳力アップ!脳トレ! vol.112 ～ ひらがなクロスワード～ 2ヵ月連続

■ 空欄に文字をいれて単語を完成させましょう。

問題①

だ
き①こ
ご

問題②

ゆ
ど②ん
た

問題③

し
て③な
み

問題④

す
あ④ど
れ

問題⑤

ら
ひ⑤き
お

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

寒さ堪え
足腰鍛え
春を待つ
宮城県 N、I 様

チョコより
孫の絵手紙
嬉しいな
鹿児島県 K、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/



㊦㊧ ㊨㊩ ㊪㊫ ㊬㊭ ㊮㊯ : 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(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