



少しずつ日が長くなり、日差しが心地よい季節がやってまいりました。
寒暖定まらぬ時期ですので、風邪など召されませぬようご自愛ください。

生活環境改善サービス レイス治療院

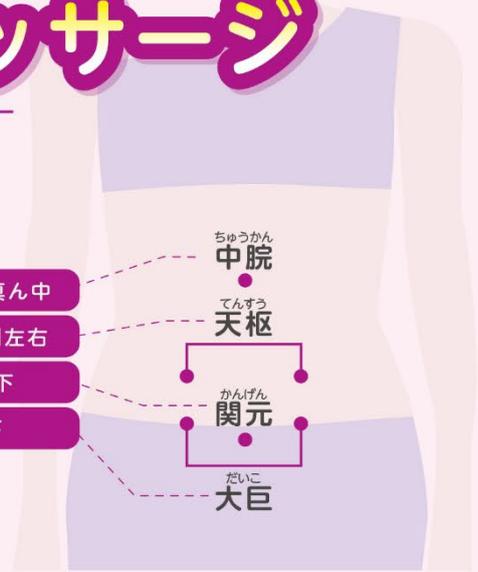
便秘解消! 「の」の字マッサージ

- ①おへそを中心に、つぼを意識して
時計回りに「の」の字を書くように手のひらでゆっくり押します。
- ②「の」の字の最後(左下腹部)は、便が溜まりやすい場所なので、念入りに。
- ③1回3~5分程度、お風呂上がりや就寝前に行うのが効果的です。

ポイント

- 強く押しすぎず、お腹が少し凹む程度の優しい圧で行いましょう。
- 座って行うよりも、お腹に力が入らない仰向けで行いましょう。

- みぞおちとおへその真ん中
- おへそから指3本外側左右
- おへその指4本分下
- 天枢の指3本分下



高齢者にとって便秘は男女共通の悩みと言えるでしょう。便秘は生活の質を下げただけでなく、様々な疾患リスクなど健康にもかかわる可能性があるため、たかが便秘と思わずにしっかり対処することが重要です。

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【都道府県クイズ】私はどこの都道府県でしょう？



■ ヒント

1. 私は海に面していません。
2. 郷土料理は「ほうとう」です。
3. 富士山は我が県の誇りです。
4. フレアスの創業の地です。

ア 県

イ 県

■ ヒント

1. からしレンコンが有名です。
2. 江戸時代天草四郎が活躍。
3. 県人の気質は「肥後もっこす」。
4. ゆるキャラくまモンが有名。



脳ちよいトレ2【観光地クイズ】左の郷土の名所と都道府県をつないでください。

- | | |
|--------|--------|
| ① 摩周湖 | ・鹿児島県① |
| ② 松江城 | ・愛媛県② |
| ③ 潮岬 | ・北海道③ |
| ④ 桜島 | ・和歌山県④ |
| ⑤ 筑波山 | ・島根県⑤ |
| ⑥ 道後温泉 | ・茨城県⑥ |

脳ちよいトレ3【時計クイズ】～前は何時何分でしょう？



A. 3時間50分前は？

A 時 分



B. 5時間5分前は？

B 時 分



B. 9時(21時)50分



A. 8時(20時)45分

【時計クイズ】

- | | |
|--------|--------|
| ⑥ 道後温泉 | ・鹿児島県① |
| ⑤ 筑波山 | ・愛媛県② |
| ④ 桜島 | ・和歌山県④ |
| ③ 潮岬 | ・北海道③ |
| ② 松江城 | ・島根県⑤ |
| ① 摩周湖 | ・茨城県⑥ |

【観光地クイズ】

「答え」

【都道府県クイズ】
ア. 熊本県
イ. 山梨県





脳力アップ!脳トレ! vol.113 ～ 漢字足し算～

■ 空欄に文字をいれて単語を完成させましょう。

問題①

会 + 糸 = ①

問題②

言 + 火 + 火 = ②

火炎

問題③

舌 + 言 = ③

問題④

火 + 白 + 王 = ④

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

コタツ出て
先生迎える
背中かな
東京都 M、K 様

揉みほぐし
花見に行ける
嬉しいな
鳥取県 O、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/



群① 群② 群③ 群④ : 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