



どこからか聴こえてくる風鈴の音に、夏を感じる季節となりました。  
食が細くなりがちですが、栄養をしっかり取り元気にお過ごし下さい！

生活環境改善サービス レイス治療院

## オーラルフレイル予防「3つの柱」

お口の健康はカラダの健康！「栄養」「運動」「社会参加」の3つの柱は、お互いに影響し合っています。  
3つの柱をうまくリンクさせ、自分の生活サイクルに組み入れることで、健康長寿を目指しましょう。

### 身体活動

運動で口腔ケアに繋げる！  
嚥下しやすい身体を目指しましょう。  
椅子に座って出来る上半身を動かす運動を2つご紹介します。  
※痛みが出る場合は無理に行わないように注意しましょう。



### 食・口腔機能

ツボを刺激して、しっかり栄養を摂りましょう。  
【つぼの押し方】  
5秒間ゆっくりとつぼを指の腹を使い、押したり、つまんだりして2回繰り返して刺激します。



かみれんせん  
**上廉泉**

ツボを押してしっかり栄養を摂りましょう！

フェイスラインの引き締め、むくみ取りといった小顔効果のほか、喉の渇きを潤すための唾液分泌を促すといった効果があります。  
※アゴ先からノドへ1~2cmほど進んだ所にあるツボです。

全身の疲労回復とともに、胃腸の働きを助け内臓疲労に有効的！  
食欲不振・便秘・むくみ・にきび等にも効果的と言われています。  
※むこうずねにあり、膝を立てた時できるくぼみから足首に向かい指4本分下。



あしさんり  
**足三里**

### 社会参加

ご利用者様に寄り添って信頼関係を築き、精神的ケアを大切にしています。



**脳力アップ!脳トレ!**

裏面をご覧ください！





# 脳力アップ!脳トレ! vol.117 ～ 声出す脳トレ～

■石原白秋の「五十音」を声を出して読んでみましょう。

あめんぼ	あかいな	アイウエオ。
かきのき	くりのき	カキクケコ。
ささげに	すをかけ	サシスセソ。
たちましょ	らっぱで	タチツテト。
なめくじ	のろのろ	ナニヌネノ。
はとぼっぼ	ほろほろ	ハヒフヘホ。
まみまみ	ねぢまき	マミムメモ。
やきぐり	ゆでぐり	ヤイユエヨ。
らいちょうは	さむかろ	ラルルレロ。
わいわい	わっしょい	ワヰウヱヲ。

## 口腔機能回復 & 声を出す脳トレ

音読や歌うことで、脳の言語中枢や前頭前野を活性化させるトレーニングです。

文字を目で見て、理解し、声に出すという一連の動作が脳に強力な刺激を与え、記憶力向上や認知症予防、誤嚥（ごえん）防止に高い効果があります。



## ご利用者様応募川柳

短冊に  
書いた願いを  
すぐ忘れ

新潟県  
K、N様

風鈴の  
音に重なる  
遠き日々

大分県  
A、Y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/](https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/)



## お知らせをで紹介ください！

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