



日中の暑さは衰えを知らぬばかりですが、夕方を過ぎると涼しい風が心地よくなってきました。夏の疲れが出やすい時期。お身体にはお気をつけ下さい。

生活環境改善サービス レイス治療院

アテネ不眠尺度(AIS) 不眠症の自己評価

過去1か月間に、少なくとも週3回以上経験したものを選んでください。

1: 布団に入って電気を消してから眠るまでに要した時間は?		5: 全体的な睡眠の質について、どう感じていますか?	
いつも寝つきは良い	0点	満足している	0点
いつもより少し時間がかかった	1点	少し不満である	1点
いつもよりかなり時間がかかった	2点	かなり不満である	2点
いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった	3点	非常に不満である。、あるいは全く眠れなかった	3点
2: 夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか?		6: 日中の気分はいかがでしたか?	
問題になることはなかった	0点	いつもどおり	0点
少し困り事がある	1点	少し減った	1点
かなり困っている	2点	かなり減った	2点
深刻な状態、あるいは全く眠れなかった	3点	非常に減った	3点
3: 決めた起床時間より早く目覚め、それ以降眠れないことはありましたか?		7: 日中の身体的および精神的な活動の状態は、いかがでしたか?	
そのようなことはなかった	0点	いつもどおり	0点
少し早かった	1点	少し低下した	1点
かなり早かった	2点	かなり低下した	2点
非常に早かった、あるいは全く眠れなかった	3点	非常に低下した	3点
4: 夜の眠りや昼寝も合わせて、睡眠時間は足りてましたか?		8: 日中の眠気はありましたか?	
十分である	0点	全くなかった	0点
少し足りない	1点	少しあった	1点
かなり足りない	2点	かなりあった	2点
全く足りない、あるいは全く眠れなかった	3点	激しかった	3点

合計点数を書き込んで、アテネ不眠尺度で確認しましょう。

合計点数	0点～3点	4点～5点	6点～9点	10点～15点	16点～24点
 24点	不眠症の心配はない	不眠症の疑いが少しある	軽度の不眠症	中程度の不眠症	重度の不眠症

携帯電話で誰でも簡単! まずは、ご自身の「睡眠の質」を右記QRコードよりチェック(上記同内容)してみてください。



3分でわかる!
隠れ睡眠障害



裏面へ続く



脳力アップ!脳トレ! vol.118 ～ ひらがなクロスワード～

■ 空欄に文字をいれて単語を完成させましょう。

問題①

じ
ぼ □ おどり
べい

問題②

そ
ふ □ りん
めん

回答は右下をご確認いただくか
下記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

セミの声
負けぬおしやべり
弾む部屋
香川県 O、N 様

冷房で
冷えた体に
温き手よ
北海道 T、K 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