



暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。
もうしばらくは残暑が続きますので、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

深い眠りを促す運動紹介



腹式呼吸

ティッシュペーパーを
顔の前に用意します。
そのティッシュペーパーに
向かって、なるべく
長く息を吐きましょう。



耳回し



親指と人差し指で
両耳を軽く横に
引っ張りながら
後ろ方向に5回
ゆっくりと**回します**。

足踏み運動

椅子などに座った状態で
まっすぐ前を向きながら
10〜20回足踏みしましょう。
腕振りには腕を後ろに
引く動作を意識しましょう。

※痛みがある場合は無理して
行わないようにしましょう。



睡眠の質を高めるツボ紹介



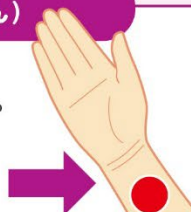
失眠(しつみん)

かかとの丸く膨らんだ部分の
真ん中にあるツボ。
快眠へと導いてくれるとされ、
お灸もよいとされます。



内関(ないかん)

手首関節にある2本目のシワの
線の中央から指3本分下の位置。
精神を落ち着けて、
自律神経のバランスを整える
作用があるとされています。



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





■空欄を埋めてしりとりを完成させましょう。

①おやつ⇒ ⇒みなと

②ぞう⇒ ⇒いちじく

③なぎさ⇒ ⇒まつり

ヒント
秋の夜空の月を眺める。

ヒント
みんなで競う体育行事。

ヒント
塩焼きが美味しい秋の魚。



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

揉まれつつ
秋の味覚を
語る昼
新潟県 S、W 様

秋風に
ほぐれる肩と
夏のバテ
大阪府 R、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/



※①～⑤の順に読み取ってください

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