

わたしたちの喜び それは  
**かしわばらだより**



福祉用具専門店

有限  
会社

**かしわばらメディカル**

春日井市東野町10丁目12番地15

TEL0568-84-8470 FAX0568-85-8140

# 院長の健康一直線



社長 柏原公和

## リラックスする簡単テクニック

この度の「令和6年能登半島地震」により被災された皆さまへ心よりお見舞い申し上げます。

被災地の皆さまの安全と、一日も早い復旧・復興をお祈り申し上げます。

このコーナーでは、かしわばら接骨院・カイロプラクティック公和の院長である、弊社社長が健康に過ごすためのアイデア等を紹介していきます。

気持ちが不安定になりがちなときに、リラックスできる方法を紹介します。

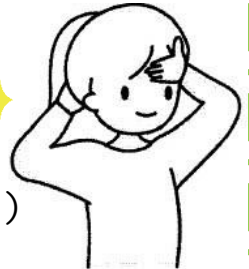
1. 不安な気持ちや感情的になった時、過去の嫌なことなどを思い出して前向きになれないときに行う方法

- ①片方の手（どちらの手でもよい）を縦向きにし、みぞおちにかかるように置く（指の先は頭側、手のひらは体の外側に向け、小指側をみぞおちにつける）
- ②反対の手の手のひらを下向きにして頭頂に置く
- ③ストレスになっていることや辛いことを思い浮かべて、気持ちが楽になるまで手を置いておく
- ④自分の脈が胸のところと頭頂と同調するようなイメージで行う



2. 過去のストレスを解消し、現在の考える力を取り戻す方法

- ①額と後頭部に両手（どちらの手でもよい）の手のひらをそれぞれ当てる（前頭葉と後頭葉をあたため、血流をよくする）
- ②自分の脈が額と後頭部と同調し、頭がスッキリするまで行う



どちらの方法も、気持ちが楽になるまで行うとよいでしょう。日常生活に取り入れることで、どんな時でも、自分で自分を落ち着かせることができます。

かしわばらだよりをお持ちいただくと、初診料（3,850円）が無料になります。大変お得なキャンペーンです。この機会にぜひご利用ください。  
※施術料は1回5,500円です。

カイロプラクティック公和

TEL 0568-84-5959

## 避難先などでも必要な介護サービスの利用が可能です！

被災された高齢者の方が必要な介護保険サービスを受けられるよう、多くの対応が行われています。住民票の異動を行わなくても、避難先のご家族のお宅などで、介護サービスの利用ができます。ご家族、お知り合いの方でこの地方に避難されていて、介護サービスが必要な方は、避難先の市区町村や地域包括支援センターにご相談ください。



## ホームページリニューアル記念キャンペーン開催中！！

期間内にかしわばらメディカルご利用の方に、  
「ホームページを見た」の一言で、粗品プレゼント！！



※数に限りがありますのでお早めにお声がけください！

期間終了前にキャンペーンが終了することもありますので、その際はご容赦ください。

キャンペーン期間：2024年2月29日（木）まで

### ～編集後記～

今回の地震の被災地、石川県はここ愛知県から遠くないこともあり、何度も訪れたことがあります。皆さまのご家族・お知り合いの方はご無事だったでしょうか。

今は自身と家族が安全に健康に生活できることに感謝しつつ、日常生活を一生懸命送ることが間接的に被災地支援につながると信じています。そして、いずれまた石川県を訪れたいと思っています。

(編集担当・O)

## 今月のかしわばらだよりを受け取られたあなた様へ

日頃のご愛顧に感謝いたしまして、1割引券をプレゼントいたします。

月内1回に限り合計3,000円（税抜）以上ご購入の際に、下記チケットをご提示ください。

お買い上げ商品の中から1品限り、本体価格より1割引いたします。（割引上限1,000円）

ご注文の際に『かしわばらだより1割引券』利用の旨をお伝えください。

一部ご利用いただけない商品がございます。

【割引対象外商品例】●紙おむつ（尿とりパッド含む）●レンタル料金●衛生材料●補聴器

●介護保険や障害給付の対象となる商品など

※かしわばらメディカルご利用者様のみご使用いただけます。

※かしわばら商品券と併用することはできません。

【ご利用期間】令和6年2月1日（木）～令和6年2月29日（木）

# 1割引券

確認欄

「介護のことなら何でもおまかせ」のお店

有限会社かしわばらメディカル

“住宅改修・福祉用具レンタル・販売・介護相談”

電話 (0568) 84-8470

<https://www.ka-med.com>

