

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

### 夏バテ知らずの体を作る

なぜ暑くなると、体がしんどくなるのでしょうか？  
急に暑くなると、体温調節機能が「夏モード」に切り替わっていないので、汗をうまくかけなかったり、体に熱がこもったり、自律神経が乱れたりします。

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。

体を「夏モード」に切り替える方法を紹介します。

1. 軽い運動で汗をかく習慣をつける  
運動中はこまめに水分補給をしましょう。
2. お風呂で体温を上げる  
38℃～40℃のお湯に10分～15分浸かります。  
熱刺激でヒートショックプロテインというたんぱく質が増え、細胞の修復やストレス耐性が上がるという研究もあります。
3. 食事  
ビタミンB群・クエン酸（酢、レモン）や水分・塩分を意識して摂りましょう。  
ミネラルバランスに注意して、カリウムやマグネシウムも必要です。
4. 涼しい服装でも汗をかける体をつくる  
汗をかかない環境ばかりにしていると体の「冷却機能」が衰えてきます。  
エアコンの設定温度は少し高めにして体が自ら熱を調整する力を保ちましょう。



体が暑熱順化するまで1～2週間程度かかるので、無理をせず徐々に体を慣らすことが大切です。

今の時期（梅雨入り前後）から始めるのがベストです。  
夏本番にバテない体づくりをしていきましょう。



## <夏季休業のお知らせ>

8月13日(水)	休業
8月14日(木)	休業
8月15日(金)	休業
8月16日(土)	電話・緊急対応のみ
8月17日(日)	休業



※例年、物流が混雑しますので商品のご注文は  
お早めをお願い致します。



## 適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!



オーエスワン (ケース販売)  
お取り扱いしています!!



ご注文お待ちしております!!

## 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4,000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7年7月1日(火)～令和7年7月31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>

