

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

健康寿命を延ばす7つの習慣

健康寿命とは、日常生活に制限がなく、自立して健康的に生活できる期間を指します。日本人の平均寿命はおよそ85歳ですが、健康寿命は約75歳で、つまり、約10年間は病気になったり、介護を必要としている現実があります。

長生きできることは良いことですが、健康で自分らしく生活することができれば、さらに素晴らしいことだと思います。

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。

そこで、健康寿命を延ばすための生活習慣を紹介していきたいと思います。

1. バランスのよい食事
2. 体を動かす
3. 良質な睡眠
4. ストレスをため込まない
5. 人とのつながりを持つ
6. 定期的な健康チェック
7. やりがい・生きがいを持つ



1. バランスのよい食事

カロリーの摂りすぎは肥満や生活習慣病につながります。

野菜、果物、豆類、魚を中心とした和食がおすすめです。

加工食品や甘い飲み物を控え、腹八分目を心がけることも大切です。

2. 体を動かす

心肺機能の向上、筋力アップ、関節の柔軟性の向上、心の健康など、メリットがたくさんあります。

習慣にすることが大切で、ウォーキングやヨガなどの軽い運動がおすすめです。

次回に続きます。

カイロプラクティック公和

検索



<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。

オレンジガーデニングプロジェクトin春日井

マリーゴールドの花が咲きました🌻



かしわばら接骨院の玄関横にあります。近隣の方の癒しになれば幸いです。
お近くにお越しの際は、よかったらご覧になってください😊

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8月1日(金)～令和7年8月30日(土)

1割引券

確認欄 印

「介護のことなら何でもおまかせ」のお店

“住宅改修・福祉用具レンタル・販売・介護相談”

有限会社かしわばらメディカル

電話 (0568) 84-8470

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

