



## 福祉用具専門店

# 蟹 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



ていきます。



柏原公和

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 めのアイディア等を紹介し

### 健康寿命を延ばす7つの習慣~その3~

前回までに、健康寿命を延ばすための生活習慣を 5つ、紹介しました。今回で最後の紹介です。

- バランスのよい食事 ١.
- 2. 体を動かす
- 3. 良質な睡眠
- ストレスをため込まない
- 5. 人とのつながりを持つ
- 定期的な健康チェック 6.
- やりがい・生きがいを持つ 7.

←今回はこの2つを

←紹介します。



#### 6.定期的な健康チェック

健康診断や検診を定期的に行うことで、病気のリスクを早期に発見し、 適切に対処することができます。

また、健康診断を基に生活習慣を見直すことで、具体的な改善策も立て られます。

#### 7. やりがい・生きがいを持つ

生きがいを持てば、それに夢中になることができます。物事に夢中にな ると、集中することで脳が活性化されます。

脳の活性化は、認知症予防効果・リラックス効果・ストレス軽減効果な どがあるとされています。



難しいことを続けるより、「簡単なことをやめない、 やり続けること」の方がずっと大切です。

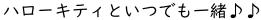
病気になってからではなく、少しずつでも生活習慣を 見直すことが未来の自分を守るカギです!



#### オススメ商品のご紹介



可愛いキティちゃんの杖で、 秋のお出掛けをしませんか?























折りたたみ式(4本折り)で 持ち運びに便利!





重量/305g ●材質/本体=アルミ製、グリップ=楓

●付属品/ストラップ

【0.780円 (税抜9,800円)

ご注文、お問い合わせはかしわばらメディカルまで **-**0568 (84) 8470

#### 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、I割引券をプレゼントいたします。 月内I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10月1日(水)~令和7年10月31日(金)



「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

