

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～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。

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。

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

←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

ハローキティといつでも一緒♪♪



可愛いキティちゃんの杖で、
秋のお出掛けをしませんか？



HK-21



HK-22



HK-23



HK-24



折りたたみ式（4本折り）で
持ち運びに便利！

- 重量／305 g ●材質／本体＝アルミ製、グリップ＝楓
- 付属品／ストラップ **10,780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、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10月1日（水）～令和7年10月31日（金）

1割引券

確認欄

「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>

