

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2～

前回、健康寿命を延ばすための生活習慣を2つ、紹介しました。今回も、引き続き紹介していきたいと思います。

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ィ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3つを

←紹介します。

←



3.良質な睡眠

免疫力がアップし、病気の予防に繋がります。
適切な寝具・枕を使用し、快適な温度・湿度で、毎日同じ時間に寝るようにするといいでしょう。寝る前のスマホやカフェインも控えましょう。

4.ストレスをため込まない

長期的なストレスは、免疫機能の低下や様々な病気のリスク増加につながります。自分に合ったストレス解消法を見つけ、ため込まないようにしましょう。

瞑想やヨガ、趣味の時間、自然の中での散歩などを日常に取り入れてみてはどうでしょうか。

5.人とのつながりを持つ

家族や友人、地域との交流が心身の健康にいい影響を与えます。孤独は高血圧や認知症のリスクを上げるとい研究もあります。



次回に続きます。

カイロプラクティック公和

検索



オススメ商品のご紹介

2020年グッドデザイン賞受賞!

裏表なしインナー

うら、おもてがない。

だから、脱ぎ着がしやすい。
着る人も着せる人も楽。

毎日の生活を、少し楽にするシャツ。



- ①前開き半袖 (M・L・XL) 紳士用 カラー／白
④前開き半袖 (M・L・XL) 婦人用 カラー／白

各 **1,980円** (税抜1,800円)



スナップボタンは
表裏どちらでも
着けられます。

②前後なし半袖 (S・M・L・XL) 紳士用

カラー／白・黒・グレー

各 **1,650円** (税抜1,500円)



裏表も、
前後もない!

⑤半袖 (S・M・L・XL) 婦人用

カラー／白・黒・グレー・ピンク

各 **1,650円** (税抜1,500円)



前開き半袖

単位: cm

サイズ	M	L	XL
紳士用			
胸囲	70	73	76
胸囲	46	48	50
総丈	72.5	75.5	78.5
婦人用			
胸囲	42	45	48
胸囲	42	45	48
総丈	67.5	70.5	73.5

半袖

単位: cm

サイズ	S	M	L	XL
紳士用				
身長	155~165	165~175	175~185	175~185
胸囲	80~88	88~96	96~104	104~112
胸囲	68~76	76~84	84~94	94~104
総丈	67	70	73	76
婦人用				
身長	151~154	155~158	159~162	163~166
胸囲	77~83	80~86	86~92	93~101
胸囲	58~64	64~70	69~77	77~85
総丈	56	59	62	65

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9月1日(月)~令和7年9月30日(火)

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>

