

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

1日5分で体が変わる！

1年を振り返ると、今年こそは、と思いながら気づけば年末になっていた、という方も多いのではないのでしょうか。

生活のリズムが乱れやすい年末こそ、健康習慣をつくる絶好のタイミングです。

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ィア等を紹介していきます。

毎日に取り入れやすいストレッチを紹介します。

1. 肩甲骨のストレッチ

両腕を頭の後ろに組んで前後に開くように動かします。

温かくなるまで行います。

肩甲骨のまわりが硬くなると肩こりの原因になります。



2. 背骨のストレッチ

両手を組んで、両腕を頭の上に伸ばし上げていき、伸ばした状態で片足を後ろに引いて体の前側腹と後ろ足を伸ばします。

なるべく縮んでいる背骨を上引っ張り上げるようにします。

背骨が硬いと筋肉の緊張で血流が悪くなり、疲労感の原因になります。



3. 太もも裏（ハムストリング）のストレッチ

椅子に座ったまま片足を前に伸ばし、つま先を天井に向け、背骨を伸ばしたまま軽く前に倒れます。反対側も行います。

下半身の硬さは腰痛の原因になります。



毎日続けるコツは、完璧を目指さないこと、時間を決めて習慣にすること、無理せず、毎日5分だけ行うことです。

新しい年を、新しい健康習慣とともに迎えましょう！

カイロプラクティック公和

検索

年末年始休業のご案内

2025年12月27日(土)～2026年1月4日(日)まで
年末年始休業となります。

例年、11月下旬から12月中は物流が混雑し、荷物の遅延が発生する
可能性がございます。余裕を持ってのご注文をお願い致します。



オススメ商品のご紹介



絹屋 シルク100%手袋

寝ている間にハンドケア

締め付けない着け心地



銀色



卵色



桜色



空色

保湿性の高い
シルク100%の糸で
編み立てているため、
着けるだけで
保湿ケアできる手袋です。

●カラー／銀色、卵色、桜色、空色 ●サイズ／フリー

●素材／シルク100% ●生産国／日本 **1,870円** (税抜1,700円)

注文番号：710626

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8年1月5日(月)～令和8年1月31日(土)

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>

