

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

睡眠の役割

「春眠暁を覚えず」と言われるように、春は眠気を感じやすい、という方もいるのではないのでしょうか。

睡眠は健康を維持する為に、とても重要です。

睡眠はストレス軽減や疲労回復にとどまらず、情報・記憶の整理・定着、ホルモン分泌や免疫力増加による身体組織の修復、自律神経の調節、生体リズムの調節などにも関係しています。

睡眠には、脳から毒素を排出するシステムがあります。

脳内には神経細胞とその働きを助けるグリア細胞と呼ばれる細胞があり、その間には脳脊髄液が流れています。深い眠りの時（ノンレム睡眠）にグリア細胞が縮小し、神経細胞の間の隙間が広がり、脳脊髄液の流れが増加し、リンパのように老廃物・有害たんぱく質を洗い流して脳外へ排出しているのです。

そして、脳内のバランスが悪いと脳の老廃物排出がうまくいかず、アルツハイマー型認知症を発症する原因につながる可能性があると考えられています。

自分でできる、睡眠の質を上げる方法をご紹介します。

1. 毎朝、同じ時間に起きる

体内時計をリセットさせることで、毎日同じ時間帯に眠くなり、睡眠ホルモン「メラトニン」が分泌される等、身体が眠るための準備を始めます。

2. 太陽の光を浴びる（朝日）

太陽の光を浴びると、別名「幸せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」が活性化します。セロトニンは睡眠ホルモン「メラトニン」を分泌するための材料となります。

3. 睡眠に適した環境づくりをする

睡眠に良い寝室内の温度は、夏は25～26℃程度、冬は22～23℃程度、湿度は一年を通して50～60%が適切とされています。



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。

大切なお知らせ

令和6年度福祉用具貸与上限額見直しに伴い、令和6年4月1日から一部商品の月額レンタル料金に変更となります。

「福祉用具レンタル品価格変更のお知らせ」を同封いたしますので、ご確認をお願いします。(今回の価格変更で値上がりした商品はありません。)
尚、価格変更がない方にも同封しております。



ホームページリニューアル記念キャンペーン開催中！！

期間内にかしわばらメディカルご利用の方に、
「ホームページを見た」の一言で、粗品プレゼント！！



※数に限りがありますのでお早めにお声がけください！

期間終了前にキャンペーンが終了することもありますので、その際はご容赦ください。

キャンペーン期間：2024年4月30日（火）まで

～編集後記～

今年の桜の開花予想日は名古屋市が3/20だそうです。ここ最近が開花がどんどん早くなっている印象ですね。桜は開花してから満開まで1週間ほどかかり、満開から1週間ほどは楽しめるそうです。

ここ数年はお花見から遠ざかっているのですが、今年はどこかにお花見に行きたいな、と思っています。オススメのスポットがあれば、是非おしえてください(^) (編集担当・O)



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3,000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6年4月1日（月）～令和6年4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

有限会社かしわばらメディカル

“住宅改修・福祉用具レンタル・販売・介護相談”

電話 (0568) 84-8470

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

