

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

老化による脊椎変形～原因編～

老化に伴う身体の変化（脊椎変形）は避けられない現実です。

この背骨が変形すると腰痛・肩こり・姿勢の悪化など日常生活に影響を及ぼすことがあります。

脊椎変形の原因について説明します。

1. 椎間板の老化

脊椎は椎骨が椎間板というクッションの役割をする組織によってつながっています。椎間板の老化がすすむと、椎間板内の水分が失われ乾燥し弾力が失われることで、クッションの役割が低下します。これにより椎間同士がぶつかり変形しやすくなります。

これを予防するには、椎骨と椎骨の間を開くようなストレッチをして椎間板の水分を増やします。

2. 骨密度低下

骨が弱くなり骨粗鬆症がすすむと、脊柱を支えられなくなり変形しやすくなります。

骨の健康維持にはカルシウム・ビタミンDが大切です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。日光浴をすることでビタミンDが皮膚で生成されます。

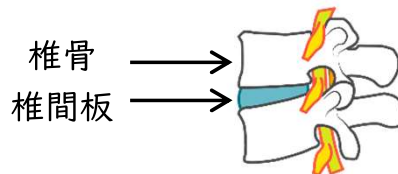
3. 筋肉の衰え

背骨まわりの筋肉の衰えによって、脊柱にかかる負担が増え姿勢が悪化すると変形が進行します。

予防するには正しい姿勢を保つ心がけや、定期的な筋力トレーニングが大事になります。

今回は“脊椎変形の予防体操”を紹介したいと思います。

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ア等を紹介していきます。



<夏季休業のお知らせ>

8月10日(土)	電話・緊急対応のみ
8月11日(日)	休業
8月12日(月・祝)	休業
8月13日(火)	休業
8月14日(水)	休業
8月15日(木)	休業



※例年、物流が混雑しますので商品のご注文はお早めをお願い致します。

熱中症対策に！オススメ商品お取り扱いしています



ライチ風味のゼリー

軽度から中等度の脱水症に



少量で高エネルギー



他にも多数お取り扱い商品がございます。
詳しくは、お問い合わせください。

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6年7月1日(月)～令和6年7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>

