

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～予防編～

今回は、前回の原因編に続き予防編ということで、自宅でできる予防体操を紹介します。

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。

#### 1. 猫のポーズ

手と膝を床につけ背中を丸めたり反らせたりする動きです。背骨の柔軟性を高める体操です。

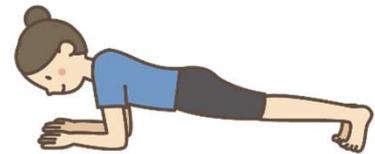
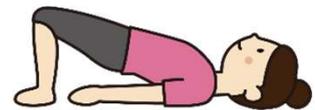


#### 2. ブリッジ

お尻と背中中の筋肉を強化します。背筋が弱くなると体を反らすことができなくなり、背骨が動かなくなることで椎間板にも骨にも老化が進行します。仰向けに寝て膝を曲げて足の裏を床につけてお尻を持ち上げます。

#### 3. プランク

体幹の強化をします。うつ伏せになり、肘とつま先を床につけて体を持ち上げます。頭からかかとまで一直線になるようにします。



これらの体操を日常的に取り入れることで、脊椎変形を予防しましょう。

体操できないほど弱っている場合は、定期的な健康チェックを受けて、骨密度の低下・姿勢の悪化を発見し、適切な対策をしましょう。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。

かしわばらだよりをお持ちいただくと、初診料（3,850円）が無料になります。大変お得なキャンペーンです。この機会にぜひご利用ください。

※施術料は1回5,500円です。

カイロプラクティック公和

TEL 0568-84-5959

## <夏季休業のお知らせ>

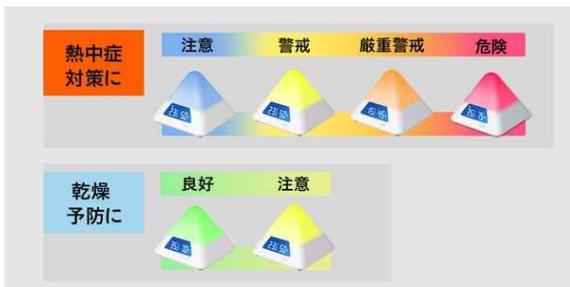
8月10日(土)	電話・緊急対応のみ
8月11日(日)	休業
8月12日(月・祝)	休業
8月13日(火)	休業
8月14日(水)	休業
8月15日(木)	休業



※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。

室内の**熱中症危険度**がわかる

**色**が変わるから遠目でパツ！と



360 Color View  
温湿度LEDアラーム



¥12,430 (税抜¥11,300)

暑さ指数 (WBGT) を4段階でお知らせ  
(冬は乾燥レベルをお知らせ)

※かしわばら商品券およびかしわばらだより1割引券は  
使用できません。ご了承ください。

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8月1日(木)～令和6年8月31日(土)

# 1割引券

確認欄 印

「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>

