

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

足腰の老化を防ぐ生活習慣～予防編～

今回は、前回に引き続き足腰の老化を防ぐ生活習慣の“予防方法”についてお話していきます。

足腰の健康を維持するためには、以下のポイントが重要です。

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ア等を紹介していきます。

- ①タンパク質の摂取…タンパク質は足の筋肉を維持するために必要です。
魚やお肉、納豆などのタンパク質豊富な食品を摂取しましょう。
- ②ビタミンDの摂取…ビタミンDは骨の強化や筋力の維持にとっても大切です。
日光浴や食事からビタミンDを摂取しましょう。
- ③運動と筋肉量の保持…適度な運動と筋肉量の維持が重要です。
ウェイトトレーニングや筋トレなどのトレーニングを行いましょう。

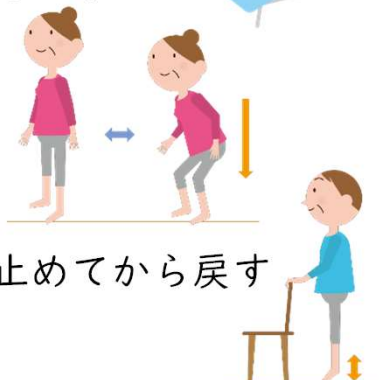
ご自宅で手軽にできる運動をご紹介します。



- ①クォーター（1/4）スクワット
 - (1)足を肩幅に開いて立つ
 - (2)3秒くらいかけて、膝を45度（直角の半分）まで膝を落とす
 - (3)3秒くらいかけて、膝を伸ばす
 - (4)体力に応じて10～20回繰り返す

②かかとを上げる運動

- (1)壁に両手をつけて（もしくはイスの背を持ち）立つ
- (2)かかとを上げて爪先で体重を支え、頂上でいったん止めてから戻す
- (3)20～30回繰り返す



これらの生活習慣を実践することが、足腰の老化を防ぎ、健康的な生活を送ることに繋がっていきます。

秋の行楽



お洒落な柄の杖で出かけませんか？

＼きっとあなたのお気に入りが見つかる／



杖にはコレを！
杖が倒れないで置ける！

転ばぬ杖エクセレント

クリアカラーで
お洒落♪



着せ替え出来るネームシート付き

いろいろな種類・柄の杖がございます

詳しくはお問い合わせください

かしわばらメディカル ☎ (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6年10月1日(火)～令和6年10月31日(木)

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>

