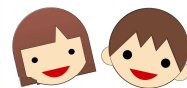


わたしたちの喜び それは.....

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

姿勢がよくなる体操

人は寒いと感じると身体の中心部を保温しようと背中を丸め、自然と猫背の姿勢になります。

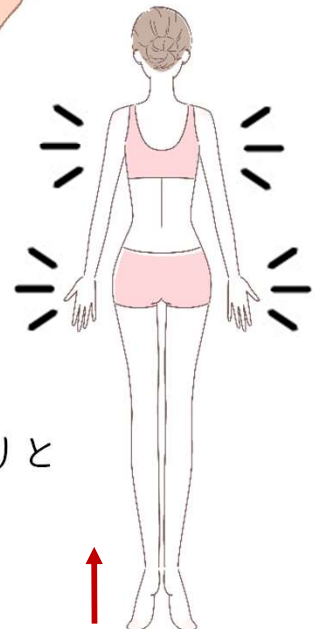
猫背が原因で頭が前に出してしまうと、重心が変わるため、体全体で頭を支えることができず、肩や首だけで頭を支えることになってしまいます。

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。

姿勢を正しくすることで、体の不調を戻すことができます。今回は、姿勢がよくなる体操をご紹介します。

～両足つま先立ち体操～

- ① 両足のかかとを合わせて立ちます。
つま先は広げて逆八の字になるようにします。
- ② お尻の筋肉を内側にキュッと締めます。
- ③ 同時に左右の肩甲骨を内側に寄せます。
- ④ ②③の状態をキープしたまま、両足のかかとを離さずにつま先立ちをします。
- ⑤ つま先立ちをしたら、1～2秒静止し、それからゆっくりとかかとを下ろして着地します。
壁やイスの背もたれなどに掴まってやってもよいです。
- ⑥ これを30回繰り返します。



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 0568-84-2477

カイロプラクティック公和

検索



特定福祉用具購入費は3月末でリセットされます

要介護認定を受けている方は、年間10万円を上限として購入費が支給されます。（自己負担1割、2割または3割）

高額な用具や複数の用具の購入を検討されている方は、お早めにご相談ください。



＼ポータブルトイレ、シャワーチェア以外も／

おすすめ



浴槽手すりUSTシリーズ

浴槽への出入りをサポートする手すりです。
工具不要でスピーディに取り付けできます。

お気軽にご相談
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7年3月1日（土）～令和7年3月31日（月）

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>

