

# Care-pa♥ けあぱ



「いつまでも自分らしく生きていく」をサポートします  
ケアパーク株式会社

本 社 0965-35-3300  
水 俣 0966-63-8870  
南 店 0964-22-3311

三寒四温…徐々に暖くなる春この頃。皆様いかがお過ごしですか？  
寒の戻りを感じる日もございます。皆様お身体を大切に！  
ケアパークからのお知らせかわら版！「care-pa♥ けあぱ 第3号」を発行しました。  
皆様の生活に役立つ情報や商品をお届けします！

## 健康寿命を延ばすためには？



### 《健康寿命という言葉をご存知ですか？》

**健康寿命**とは健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義されています。簡単に言うと介護を必要とせず、日常生活を不自由なく送ることができる期間のことです。そして現在では平均寿命と健康寿命の差が**男性約9年、女性約13年**あります。つまり平均寿命を迎える前の約10年間は入院・介護などを必要としており、「**不健康な期間**」と言う事ができます。不健康な期間はできるだけ短い方が本人、家族にとっても良いことは間違いありません。

### 《原因と対策》

介護になった原因の20%は、**骨折・転倒・関節疾患**といわれています。中でも**転倒は予防することが可能な項目**です。高齢になるにつれて転倒が高くなる傾向にあり、特に85歳以上では5人に1人と非常に高い割合で転倒が起きており、男性より女性で頻度が高くなっています。年齢・性別は変えられないので身体機能から転倒予防を行うしかありません。筋力があり、バランス機能が高い人は転倒を免れる、または最小限のケガで済むことができるのではないのでしょうか。筋量・筋力は使用しないと加速的に衰えていきます。筋力アップのため筋肉に負荷をかける運動を行いましょう。**スクワットや足上げ、階段の段差の昇り降り**など、チリも積もればなんとやら！自分に合った方法で筋量・筋力を維持・増加させ転倒を予防し、生き生きといつまでも暮らしていきたいも

## ♪春のウキウキ♪キャンペーン!



キャンペーン期間  
平成28年4月1日～  
6月30日まで!



### ① 介援隊 オリジナル杖

(11段階伸縮タイプ)

定価¥4,212- **¥2,000-**(税込)

人気の1本杖！柄もおしゃれであなたのお気に入り

### ② シルバーカー

サニーウォーカーSP

定価¥27,540- **¥16,500-**(税込)

サイズは中・小あり。操作しやすいU字ハンドル。歩きやすさ・操作性を追求。

### ③ シルバーカー

マーチA

定価¥25,920- **¥15,000-**(税込)

シルバーカーの定番商品！折りたたみもでき、持ち運びに便利です。お散歩やお買い物のお供に…

### ④ 水素水

¥200-(税込)

(10本以上お買い上げの場合、1本¥180で提供させていただきます) メディアも注目！「水素」の作用で体の中からキレイに…アルミ缶使用なので、水素が逃げにくくなって



やわらか亭 カレーごはん やわらか亭 麻婆ごはん やわらか亭 ハヤシライス やわらか亭 海苔ごはん やわらか亭 そぼろごはん やわらか亭 梅ごはん

野菜とお肉をじっくり煮込んだどか懐かしい甘口カレーです。 ごま油が香ばしく、ごはんによくあう辛さひかえめの麻婆豆腐です。 昔ながらの味に仕上げたコク深い味わいのハヤシライスです。 磯の香り豊かな海苔の佃煮ソース。ごはんのお供の定番です。 そぼろを食べやすくみそだれでまとめています。ほんのりした辛さが隠し味です。 だしをきかせた梅ソース。さわやかな酸味がごはんが進みます。



### ⑥ 塩まくら

定価¥2,160- **¥1,600-**(税込)

今話題の「塩まくら」！血行を良くし、快眠はもちろん、高血圧・肩こり・頭痛にも効果があるといわれています。

### ⑤ やわらか亭

味付けシリーズ (カレーご飯・麻婆ご飯・ハヤシライス)

定価 ¥410- **¥330-**(税込)

具入りシリーズ (海苔ご飯・そぼろご飯・梅ご飯)

定価 ¥378- **¥300-**(税込)

温めなくても、そのままおいしく食べられる、やわらかごはんとおかずソースのセットです。

