

杖デビューのタイミングご存じですか？

杖は歩行が安定しない方を支えてくれる道具です。しかし、見た目などへの抵抗感から、足が痛くても、避ける人が多いと言われています。ですが、**早めに杖を使うこと**によって、**痛みが軽減し、転びやすい状態を防いでくれる**そうです。

使い始める時期は、「**スニーカーなどに歩いていく際に、休憩が必要になったら**」だそう、細かい文字が見づらくなると眼鏡をかけるのと同じ感覚で、杖を利用するといわれています。

歩くことのメリット

健康の維持

歩くことで、大腿直筋、外側広筋など様々な筋肉を使うと言われています。筋肉を使うことで足腰が鍛えられるため「転倒」や「寝たきり」などを防いでくれるそうです。

認知症の予防

身体を動かすには、脳が認識して、脳から筋肉や神経に信号を送る必要があります。脳が刺激されるということは、認知症を防ぐことに役立つそうです。

睡眠の質を向上



足を使う運動は副交感神経の動きを活発にしてリラックス効果がみられるため、睡眠の質が良くなると言われています。

ストレスの解消

歩くことによって、気持ちをリフレッシュしたり、前向きな気持ちにさせてくれたりすると言われています。また、景色を眺めたり考えごとをしたりすると精神的なリラックス効果が期待でき、心の健康に良いとされているそうです。

PICK UP! 商品

**手指消毒用
速乾性ジェル**
ゴージュー (350ml)
IHS-N 定価 1,650円



店頭価格 1,400円

今なら店頭価格より**10%OFF!!**
(R4年5月31日まで)

- ジェルなのにべたつかず、すぐ乾く
- ジェルタイプだから、少量でのばしやす。
- ジェルタイプは1回の使用量が液体タイプの半分以下なので、価格に比べ、**1回あたりの費用がリーズナブル!!** ボトルもかさばらない。
- 皮膚を保護する成分を配合しているので、**手荒れの心配がなく、保湿効果**もあります。

春のお出掛けに 杖、シルバーカーなど 取り揃えております



↑
ピソフーケの柄はお買得品です
(数量限定)

在庫限りや期間限定のお買得品もございます。

杖と一緒に
いかがですか？

杖の転倒防止に

転ばぬ杖 N(ノーマル)
ひも無し

定価 990円 店頭価格 740円

- テーブルやカウンターなどに
- 磁石付きなので車のボディにも吸着
- 直接書き込みができるので杖の紛失防止に

お問合せ先



高山市岡本町4丁目311-14

電話:0577-37-0717

営業日時:月~金(祝祭日は営業)

8:30~17:30

価格表示は税込価格です

2022年3月発行(第6号)