

都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・

<アフラックサービスショップ> 都ファミリー-有限会社

617-0002 京都府向日市寺戸町小佃14

イオン向日町店4F

TEL: 0120-060-069

FAX: 075-921-8826

同封してます心ばかりのアヒル一筆箋よかったら

使ってくださいね

おくすり手帳活用術 気をつけたいポイント

1、1冊にまとめましょう

複数の医療機関や薬局にかかり、数冊のおくすり手帳を持つと薬に関する情報がバラバラになってしまいます。おくすり手帳はどの医療機関や薬局でも使うことができますので1冊にまとめることをお勧めします。



2、常に持ち歩きましょう。

旅先を体調を崩し、医療機関を受診する際にも、おくすり手帳があれば、医師や薬剤師はどのような薬を服用しているか正確に把握し、診察や治療をすることができます。

3、自分で購入し服用した一般用医薬品についても、薬の名前や服用回数などを記載しましょう。

一般用医薬品の中には、医療機関で処方される薬と、のみ合わせがよくないものもあります。医療機関を受信する際は、医師や薬剤師に確認しましょう。

秋も深まり、だんだん寒くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？紅葉の季節ですね。今年も十七日、十八日と、向日町競輪場にて開催される向日市祭りに出店します。ぜひ遊びにきてくださいね。いつでもお気軽にご連絡ください。

セルフヒップケア

腰が重かったり、足先が冷えたときは、太ももの裏側からお尻にかけてマッサージしてみましょう。

太ももは、内側に太い静脈や、リンパ管、膀胱経という経絡も通っています。体内の不要な水分や老廃物の浄化に関係があるとされ、毎日マッサージすれば、冷えやむくみを取ったり、ヒップアップ効果も期待できます。

- 1、立った状態で腰から下は伸ばし、上体を少し右に傾けて右の手のひらを右の膝裏に当てます。
- 2、上体を起こしながら、右の手のひらで太ももの裏側からお尻の下までなでていきます。
- 3、右の手のひらを離さず、お尻を持ち上げるように腰までさすり上げます。これを左右3回ずつやります。

名義変更・改正改名・受取人変更・口座変更・住所変更・解約手続き・給付金手続き・保険の見直し・ご相談・ご紹介など。いつでもお気軽にご連絡くださいね。

アフラック公式フェイスブックに、弊社が紹介されました。ぜひ見てくださいね。

