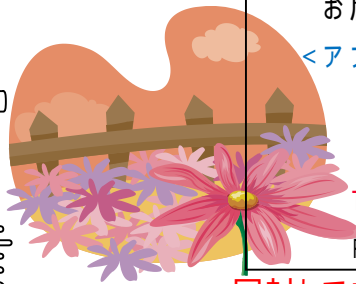


都ファミリー 通信



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ファイルよかったですら

使ってくださいね！

ウォーキング

歩き癖をチェック

雨の日の跳ね上げがひどい。

座った時に足を組む癖がある。

袖口の長さが左右で異なる

靴底の減り方が左右で違う

立っている時、両肩の高さが同じでない

足にマメやタコができやすい

つまずいたり、転んだりしやすい

足の関節が痛む

足が疲れやすい

常識を捨てて質の高い歩き方

- 1、なるべく速く歩く・自分のペースで。
- 2、腕を大きく振る・肩から自然に振る
- 3、大股で歩く・肩幅の歩幅で
- 4、一日1万歩が目標・歩数より濃い中身
- 5、1日20分以上・短時間でも繰り返す
- 6、特別な服・靴が必要・動きやすい普段着で

バランスのよい歩き方 10か条

- 1; 目線は下げない
- 2; おなかを軽く引き上げる
- 3; つま先を上げ、かかと着地
- 4、膝と膝を軽くすり合わせる
- 5; 垂直バランスで立つ、歩く
- 6; 歩幅は肩幅基調で
- 7; 足裏を均等に使う
- 8; 肩と腰と膝の3点が一直線上に乗る
- 9; 人文字を描くイメージで
- 10; 脚の付け根をみぞおち付近に意識する



ぜひお気軽にご来店、ご連絡お待ちしております。

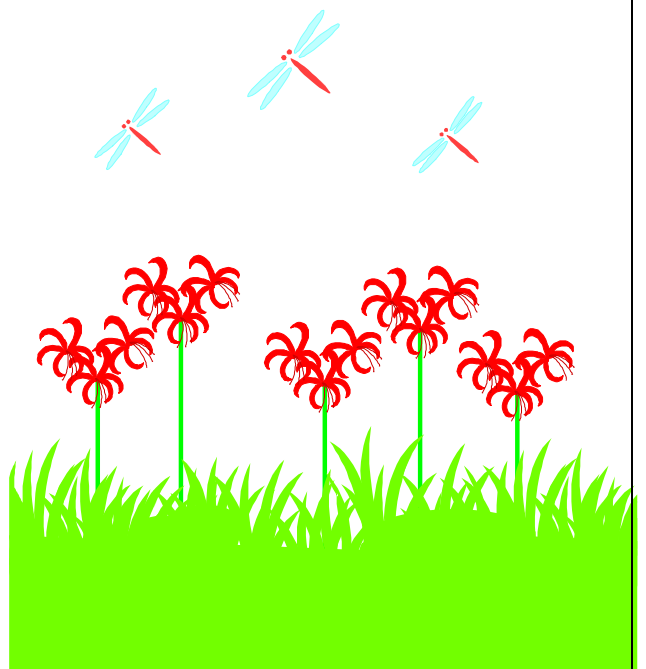
CMも人気です。ご覧いただけましたでしょうか。

医療保険も、新しく新登場しました。

夏の疲れが出ませんよう、自愛くださいね。

秋の訪れが待ち遠しいですね。

残暑厳しいですが、お変わりございませんか？



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。