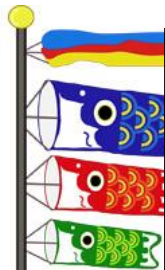


都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・H27年 5月
＜アフラックサービスショップ＞ 桂駅前店
都ファミリー有限会社
〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1
TEL: 0120-060-069
TEL&FAX: 075-963-6753



安心の人生をサポートさせていただきます。

あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

同封してあります心ばかりのファイル、よかったら使ってくださいね。

ストレートネック

頭が前に出ていませんか？

うつむき姿勢が原因、正しい位置を覚えさせることが大事
チェックポイント

- 1、まっすぐ立つと頭と首が前に出るのを自覚している
- 2、一日に10回以上スマホを見る
- 3、電車で座れたらまずスマホを取り出す
- 4、パソコンの操作を1時間以上よくする
- 5、ノートパソコンを使用している
- 6、座ると猫背になってしまう
- 7、頭が重たいと感じることが多い
- 8、いつも首や肩が凝っている
- 9、お風呂はシャワーが多い
- 10、高い枕でないと眠ることができない



壁を背にして力を入れずに、気をつけの姿勢で立ちます。
後頭部と肩甲骨、お尻、かかとの4点が無理なく壁に付くのが正しい姿勢。

セルフケア

☆あご押し体操；あごを指にあてて頭と首を奥のほうまで水平にスライドさせるように後ろへ強く押し込む

☆タオル枕睡眠法；睡眠時、薄いタオルを1枚ずつ巻き、いつも使っている枕と同じ高さにし、数日したら、1枚ずつタオルを抜いていきましょう

☆間接をゆるめる；頭と首の境目にテニスボールなどを当てて硬い床に寝そべる、ボールからの刺激がおでこの方向に向かうように感じられる場所がベスト。1～3分じっとする。

☆首を温める；シャワーではなく、湯船につかり、半身浴ではなく、顎までつかって後頭骨を温めます。40度のお湯に10分程。

うつむく時間を減らす；座るときは骨盤を立てるように座る。スマホを操作する時は、顔の高さまであげる。



新緑の気持ちのいい季節となりました。
4月1日より、阪急桂駅西口に移転しました。
おかげさまで、やっと落ち着き、毎日元気に
営業しております。阪急桂駅からも近く、
駐車場もございます。
ぜひお気軽に新店舗にもご来店くださいませ。

★保障内容を確認されたい方、保障を見直し・ご相談されたい方、入院手術された方、住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、

いつでもお気軽にご連絡ください。訪問もさせていただきます。

ぜひお知り合いで、保険をご検討されておられる方がおられましたら、ご紹介くださいませ。

★アフラック公式Facebookに、弊社が紹介されました。ぜひ見てくださいね。