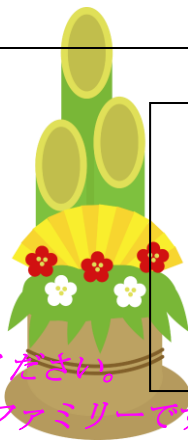


# 都ファミリー 通信

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。



お届けしたのは・・・H28年 1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



## 膝痛を解消しよう

### 減量が最も効果的！



☆肥満が原因に；高齢者の膝関節の病気で特に多いのが変形性膝関節症です。軟骨が減り、骨同士が直接ぶつかるようになった状態です。男性よりも女性に多く見られます。食事療法を中心に生活習慣を改善し、体重を減らすと、痛みが解消されます。

### 膝痛を防ぐ生活習慣5原則

- 1、食事は腹8分目
- 2、野菜から先に食べる
- 3、間食をしない
- 4、毎日体重計にのる
- 5、毎日適度な運動をする

☆保存療法で；関節の軟骨は一度すり減ると元に戻すことはできません。すぐに人工関節に交換するのではなく、できる限り自分の膝関節を使い続けられるようにまずは保存療法で対応しましょう。

☆毎日の筋トレ；痛むようになると、膝を大事にするあまり、今までより身体を動かさなくなり、体重の増加や筋力の低下でさらに痛みが増すという悪循環に陥りがちです。筋力トレーニングなど、自宅で行うようにしましょう。

★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。

新年あけましておめでとございませう。  
新しい一年の抱負はいかかでしょうか。  
今年も、皆様のお役に立てるサービスができるよう努めてまいります。この1年も皆様にとって素晴らしい一年になりますようお祈りします。

