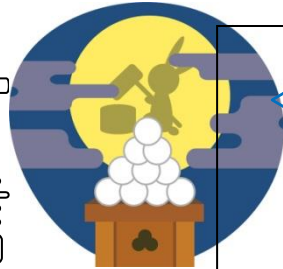


都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・令和3年 9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



安心の人生をサポートさせてください。
あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

<https://miyako-f.com/>



コロナ疲れを和らげる心と体のセルフケア
活動的な世代ほどストレス状態に。孤独ストレスを抱える前に、ビデオ通話なども使いながらコミュニケーションを取りましょう。
何よりも大切なのは、睡眠。心身の不調は睡眠不足で悪化します。
また、いい加減な食事が続くとうつを招きます。タンパク質、炭水化物、野菜などバランスよく栄養を摂るようにしましょう。
少し散歩をしたり、適度な有酸素運動をしたり、オンオフ切り替えて気分転換することで心のエネルギー不足を解消しましょう。
また、自分がホッとすることや楽しいこと、気分が上がることを自分に正直に取り入れましょう。

緊急事態宣言もまた出て、過ぎにくい日々をお過ごしのことと思います。お元気ででしょうか。
当スタッフもやっと今月、全員ワクチン接種が終わりそうです。夏の疲れも出やすい時期ですね。
お気軽にお電話の上、ご来店お待ちしています。

ストレスサイン簡易セルフチェック

心のサイン

- 漠然とした不安があり落ち着かない、ソワソワする
- 怒りっぽい、イライラする、キレやすい
- 急に涙が出るなど感情が不安定、興奮しやすい
- 楽しさや嬉しさを感じにくくなり、憂鬱で仕方ない
- 物事に集中できず、仕事や勉強、家事などの能率が落ちた

体のサイン

- 疲労感、倦怠感が増し、一晩寝ても疲れが取れない
- 寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める、早朝に目覚める、熟睡できない
- 筋肉の緊張が強くなり、肩こり、腰痛、頭痛がひどい
- 下痢、便秘、胃もたれ、胃痛、腹痛など原因不明の消化器系の不調が続いている
- 過剰な食欲が我慢できず、体重が増加、または食欲が落ちて体重が減った



～お知らせ～

コロナウイルス防止対策として、当ショップでは、
・飛沫感染予防アクリル板の設置、
・マスクの着用、
・アルコール消毒液等、感染拡大防止対策をして営業しております。
ご迷惑をおかけしますが、ご来店のお客様もご協力のほど、よろしくお願い致します。

☆予約制ですのご来店の際は、お電話下さいね。

☆お車でお越しの方は、お店に駐車場の地図を用意しておりますので、わかりにくい場合はお尋ねください。

☆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ね。ご訪問もさせていただいております。

ぜひお知り合いなど、お気軽に当ショップをご紹介いただければ幸いです。

