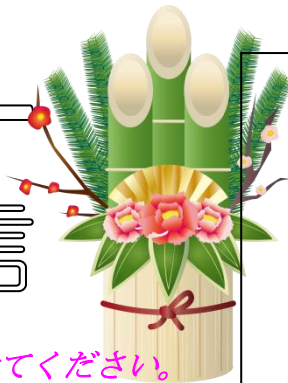


都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・令和4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

Aflac

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。



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

コロナ禍で頭痛が増加！

- ☆初めて症状を自覚する人も ☆一人の時間をつくることも大切
- ☆マスクの中は温度が高い ☆50代以降の激痛は要注意
- ☆睡眠不足と寝過ぎは頭痛の原因にもなる。

ポイント：①種類によって対処法は異なる ②顔の凝りは毎日ほぐそう
③おしゃべりでストレス緩和 ④薬を月に10日以上は注意

●片頭痛

ズキズキと脈打つような痛み、前兆や予兆があることが多い
吐き気がある、ちょっとした運動で痛みが強くなる。

光やにおい、音に敏感になる。

対処法；喉仏の横を冷やす、部屋を暗くして安静にする
コーヒーや緑茶などを摂る。

●緊張型頭痛

激痛ではなく鈍く継続的で締め付けられるような痛み
肩こりや首凝り、目の疲れを伴うことが多い、片頭痛による症状
はない

対処法；首の後ろや目の周りを温める、入浴でリラックスする、
凝りをほぐす、ストレッチなど軽い運動をする



新年明けましておめでとうございます。
寒いですが、いかがお過ごしでしょうか？
このままコロナも収まり、一日も早く穏やかな
日常がくることを願うばかりです。今年も元気に
営業してまいります。よろしくお願い致します。

～年末年始のお知らせ～

12月30日（木）～1月4日（火）まで年末年始休業とさせていただきます。
ご迷惑おかけしますが、何卒よろしくお願い致します。

～お知らせ～

コロナウィ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。

☆予約制ですのでご来店の際は、お電話もしくは、当社のHPのお問合せフォーム
よりご予約下さいね。 <https://miyako-f.com/contact/>

☆お車で越しの方は、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。

