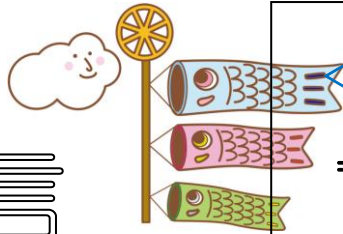


都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・令和4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

Aflac

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/>

いびきは病気発見の手がかり

☆肥満が大きな原因：いびきは鼻や喉などの気道が狭くなったところを空気が無理に通り抜けようとして音が鳴る物理的な現象です。首周りの肥満がいびきの大きな原因となります。眠りが浅いといびきをかきやすく、いびきをかいていると眠りが浅くなるという悪循環になります。

☆舌根沈下の予防がカギ；いびきと関連する病気に睡眠時無呼吸症候群があります。飲酒していない、疲労困憊ではない状態なのに週3日以上いびきをかく場合は注意してください。睡眠時に起こりえるのが舌根沈下です。舌の筋肉が弱くなり喉の奥に落ちてしまう現象でいびきの原因になります。予防する方法は、舌の筋肉を鍛えるトレーニング、また睡眠時、横向きの姿勢を維持するといいいでしょう。

☆自分の睡眠に興味をもつ；本人が気づいてないこともあるので、異変があれば伝えてあげましょう。朝起きた時喉がカラカラに渴いていると注意が必要です。睡眠の質を良くするのに、朝ごはん、みそ汁や、納豆、牛乳、バナナなどがお勧めです。

～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、ご来店のおお客様もご協力のほど、よろしく願い致します。

☆予約制ですのご来店の際は、お電話もしくは、都ファミリーの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。

だんだん暑くなってきましたね。新緑の季節、感染対策しながら、リフレッシュしていきたいですね。
当ショップも18年目を迎えました。全員三回目。
ワクワクも済みました。GWも営業しております。
お気軽にご連絡くださいね。

