

# 都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・令和4年 6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/>

## 血圧を家庭で正しく測ろう



高血圧は自覚症状がなくても命にかかわる病気を引き起こすため、サイレントキラーと呼ばれます。

血圧は、時間や環境、自律神経の状況によって大きく変動します。病院と家庭で血圧の値が異なることも多いです。

目標値の設定は医師と相談して、ノートに記録し、平均値を客観視することが大切です。

早朝や夜間に高い人は要注意です。

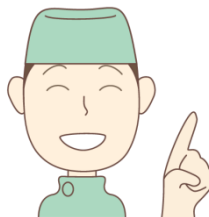
下げるためには生活改善が大事です。「減塩」と「ウォーキング」を実践しましょう。またストレス軽減の対策も必要です。リラックス法を取り入れながら、飲酒や肥満にも気を付けましょう。

高血圧の原因は人それぞれですので、薬をもらうだけではなく、医師と改善策を相談していくことが大切です。

ポイント1 ; 基準値と脈圧、脈拍もみる

2 ; 朝・晩、それぞれ2回計測

3 ; 改善は減塩とウォーキングから



だんだん蒸し暑くなってきましたね。マスク着用も  
しんどいですね。水分補給に気をつけながら、暑い  
夏を乗りましょう。介護保険、休職保険など新商品  
もご案内中です。ぜひお気軽にご連絡くださいね。  
お電話お待ちしております。

## ～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、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。

