

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・・・令和5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

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

さすってつまんで凝り改善

日常の姿勢や動作の偏りなどにより、表層が動きづらくなると、首や肩のトラブルの原因になります。

首、肩こりの原因になる滑走不全は、誰でも起こるもので、最も負担がかかりやすいのは、前かがみになる姿勢です。首、肩の滑走不全を防ぐには、長時間同じ姿勢を続けず、ちょこちょこ動くことが効果的です。

1時間に1回は良い姿勢を意識し、深呼吸をしましょう。

痛みのきっかけを思い出せない場合は、日々の疲労がたまっている場合が多いでしょう。動かさないほどの痛みやしびれの場合は医療機関を受診しましょう。



予防も治療も全ては気づきから始まります。いつも自分の体に意識を向けて健康への意欲を高め、年齢や時間のなさを理由に諦めないことが大切です。

さすったり、つまんだまま首や肩甲骨を動かすのも良いでしょう。



蒸し暑くなって来ましたね。梅雨の季節になりましたが、お変わりございませんか？コロナも少し落ち着いて、日常に戻りつつありますね。スタッフも増えて、毎日元気に営業しております。訪問も可能ですので、ぜひ、お気軽にお問い合わせくださいね。

～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、引き続き、スタッフによるマスクの着用、飛沫感染予防アクリル板の設置、アルコール消毒液等、感染拡大防止対策をしてまいります。

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。

