

都ファミリー 通信



お届けしたのは・・・令和6年 2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

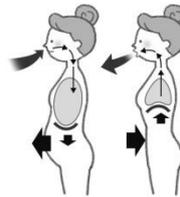
安心の人生をサポートさせていただきます。

あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

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

正常な呼吸が長寿の基盤

- 1, 咳や痰の長引き、ゼーゼー、ヒューヒューなど異常音は早めに病院へ行きましょう。
肺機能が高まると、免疫力が高まったり、脂肪の燃焼冷え性の改善、便秘改善、肺活量が増えます。
- 2, スマホやパソコンを使う時間が長いと、呼吸が浅くなりがちです。心身をリラックスさせるためにも、一日3回以上、深呼吸（腹式呼吸）でリフレッシュする時間を作りましょう。
- 3, 喫煙で肺胞は破壊されます、たばこは20年、30年先をむしばみますので、肺気腫などのリスクが高まります。また、乾燥を防ぐため、水分を小まめにとったり加湿器などを利用して、適度な湿度に保つことが大切です。



☆口をすぼめてゆっくり息を吐き出す口すぼめ呼吸や
あおむけに寝てお腹に重りをのせ、鼻から息を吸い、
口をすぼめてゆっくり息を吐く横隔膜呼吸も
呼吸筋のトレーニングになります。



～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、任意によるスタッフによるマスクの着用、アルコール消毒液等、感染拡大防止対策をして営業してまいります。
よろしくお祈りします。

☆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。



寒い日が続いていますが、お元気でしょうか？
給付請求も多くなっております。身体を温め、労わり
無理のないよう睡眠・食生活など気を付けてお過ごし
下さいね。保険に関するご相談等、いつでもご連絡下
さい。ご来店お待ちしております。