

# 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 12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/>



身長が縮んだら要注意！  
骨粗しょう症の検査を受け、運動で骨折リスクを下げよう。

高齢者の背中が曲がる症状には、椎体と呼ばれる部分が  
圧迫骨折したケースが多くなります。骨粗しょう症で骨が  
もろくなっているためです。骨密度が低下すると圧迫骨折が  
起きやすい。国内の患者数は1590万人。女性が多く、椎体が  
つぶれるとバランスを崩して転倒しやすくなります。  
背の曲がり大きいほど、死亡率が高まると言われています。  
痛みのないケースが多く、身長縮みに気づいたら、受診する  
ことをお勧めします。目安は若い頃と比べて4センチ減です。  
検査で早期発見ができますし、関節に負担をかけずに背筋を  
鍛える運動がお勧めです。  
お腹の下に枕をおいてうつぶせに、上体を10センチほど  
浮かせて10秒間キープ、一日10回で背筋が強くなります。

～年末年始休業のお知らせ～

12月28日（木）～1月5日（金）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、よろしくお願い致します。



今年もあと少しとなりました。寒さ厳しい中ですが、  
お変わりございませんか？体調に気を付けていただ  
き、無事故で今年を終えたいですね。感謝を込めて、  
来年のカレンダーを送らせてもらいますので、使って  
くださいね。明年も、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、引き続き、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。

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。

