

都ファミリー 通信



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。

お届けしたのは・・・令和6年 10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
<https://miyako-f.com/>
Aflac

《尿トラブルの予防と改善》

「尿トラブル、

『頻尿』の定義は、1日8回以上排尿があることを指します。頻尿は生活習慣の見直しや骨盤底筋トレーニングで改善も期待できるので、まずはそこから始めましょう

【骨盤底筋トレーニング】

- ① 背もたれのあるいすに、深く腰掛ける
- ② 足を肩幅に開いて、リラックス
- ③ 肛門と尿道付近の筋肉を意識して引き締め、10秒キープ
- ④ 10秒、力を抜いてリラックス

※ ③～④を、1日に60回を目安にやって下さい。

何回かに分けて行ってもOKです。

毎日行えば、2～3週間で効果が感じられるでしょう。



《実践のヒント》

- ・ 力を入れる時は、排尿を途中で止めるイメージ
- ・ 肛門は、おならを我慢するように締める
- ・ 腹筋には力をいれない。
おなかを触って確認する。

尿漏れ、頻尿の改善・予防に効果あり！！

～GO! アフラックギフトキャンペーンのお知らせ～

キャンペーン期間2024年9月1日～10月31日

お1人様あたり1回応募できますので、ご家族の皆様も是非一緒に応募ください！

応募は同封しておりますチラシの二次元コードから！！

☆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下さいね。 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。



少し秋を感じるようになってきました、
お変わりございませんか？
新しい形の医療保険『REASON』好評発売中です。
是非、お気軽にお電話、ご来店お待ちしております。