

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。

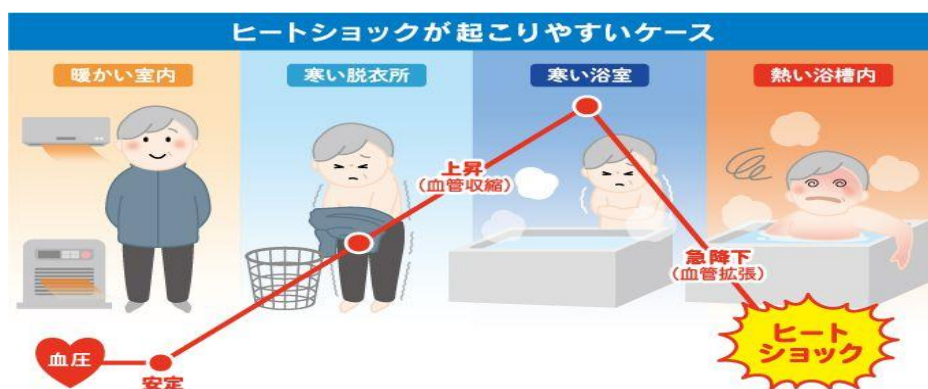
お届けしたのは・・・令和7年 3月
＜アフラックサービスショップ＞ 桂駅前店
都ファミリー有限会社
〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1
TEL: 0120-060-069
<https://miyako-f.com/>
Aflac

【ヒートショックを防ぐ】

急激な寒暖差による血圧の乱高下で脳卒中や心筋梗塞、意識障害などを起こすヒートショックを防ぎましょう。
ヒートショックは暖かい居間から寒い脱衣室に移り、服を脱ぐと血圧が上昇し、浴室も寒いと上昇した血圧は維持されます。その状態で42度以上の熱い湯船に漬かると、血圧はさらに上がり、体が温度に慣れてくると血管が拡張して急に血圧が下がります。湯船から立ち上がる時も水圧から血管が解放され、一層下がり、意識障害を起こして転倒や溺れの恐れがあります。

【ヒートショック対策のポイント】

- ① 脱衣室は20度以上の室温にする。
- ② 浴槽にふたをせずにお湯を張ったり、服を脱ぐ前にシャワーをかけ流したりして浴室を温める。
- ③ 入浴前には、手足などにかけて湯をしてから湯船に漬かる。
- ④ 急に胸まで浸からず、まずは半身浴。
- ⑤ 長時間の入浴は避ける。
- ⑥ 湯船からゆっくり立ち上がる。



☆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/>

☆お車で越越しの方は、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。



桃の花咲く季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
新しい形の医療保険「REASON」、資産形成と保障のハイフリット「ツミタス」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。