

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 4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/>

【現代人の目を守るために】

スマートフォン(スマホ)やパソコンなどで目を酷使することが多い現代。働き盛りの世代が気に付けたい目のトラブルや、視力を維持するための生活習慣、セルフケアについて簡単にご説明させていただきます。

《ポイント》

- ① 目のトラブルは心身に影響
- ② 寝転びスマホはNG
- ③ 画面から40センチ以上離す

【20×3ルール】の習慣を！

生活習慣を見直すことも大切です。

特に「寝転びスマホ」は避けましょう。

座っている時より目と画面の距離が縮まってしまう。

スマホは座って操作して下さい。

画面と目は40センチ以上離しましょう。

デスクワークの方にオススメなのが「20×3ルール」。

近い所を20分見続けたら、20秒、6メートル以上遠くを見るだけで近視を防げます。1時間に1分でもOKです。

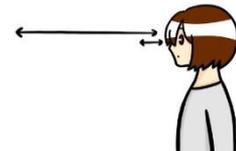
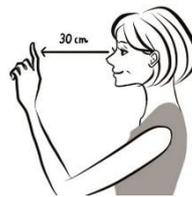
目の疲れをほぐし、老眼を予防する「目ほぐし」も効果的です。

【目ほぐし】

目の疲れをほぐすストレッチ。ピント調整力を鍛え、老眼予防にも効果的。

- ① 利き手の人差し指を目から約30センチ前に置き、指先を1～2秒見る。
- ② 指先の延長線上の6メートル以上遠くを1秒～2秒見る
- ③ ①と②を交互に20回行う

★ 電車の中で「近く」と「窓の外の景色」を交互に見てもOK



是非、お気軽にお問い合わせください。ご来店お待ちしております。

桜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。

この度、あなたによりそうがん保険「ミライト」、

新発売となりました。とても良い保障内容です。



☆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。

