

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8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

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

『こむら返り』は多くの人が経験する一般的な症状ですが、
その痛みは耐え難いものです。

そこで、痛みを今すぐ止める応急処置をご紹介します

【応急処置】

手順1 《座って足を伸ばす》

まず、その場に座り込み、痛む方の足を投げ出して
膝をできるだけ真っ直ぐに伸ばします。膝が曲がっていると
ふくらはぎの筋肉が十分に伸びず、効果が半減します。



手順2 《つま先を手前に引く》

痛む足のつま先(指先部分)を手でつかみ、
自分の体の方(すねの方)へゆっくりと、
力強く引き寄せます。手が届かない場合は
タオルを足の裏にかけて引っ張っても構いません。



手順3 《アキレス腱とかかとを意識する》

つま先を引くと同時に、かかとを前方へ突き出すように
意識して下さい。これによりアキレス腱からふくらはぎに
かけての筋肉が最大限にストレッチされます。

手順4 《痛みが消えるまでキープする》

筋肉が伸びて、けいれんが治るまで、その状態を
数十秒から1分程度キープします。
痛みが完全に引くまでゆっくりと伸ばし続けて下さい。

～アフラックよりそうギフトキャンペーンのお知らせ～

キャンペーン期間 2026年1月16日～3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。



皆様、お元気でいらっしゃいますか？
ほしい安心で『生きる』を彩る保険
『あんしんパレット』新発売しました。
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。

