

# 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。

寒さが続いておりますが  
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。



～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。

