

夏こそ生活習慣の見直しを！

高温多湿となる夏は、体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたり、いわゆる「夏バテ」の症状が出てきます。

夏バテ対策のために、夏の時期こそ自分の生活習慣を見直しましょう！

＼ あなたはいくつあてはまりますか？ ／

夏バテを招く生活習慣をセルフチェック！

- 食事は、麺類や菓子パンなど単品で済ませてしまうことが多い。
- 朝ご飯を食べないことが多い。
- 冷たい飲み物や食べ物ばかり選んでしまう。
- 汗をかかないように、水分補給をあまりしない。
- 寝不足気味である。
- テレビやゲームなどで夜ふかしをすることが多い。
- 冷房の効いた室内にすることが多い。
- 運動不足気味である。
- 階段よりエレベーターやエスカレーターを使ってしまう。
- 入浴はシャワーだけで済ませてしまうことが多い。



1～3点：順調！ このまま良い生活習慣を維持しましょう。

4～7点：注意！ 生活習慣を少しずつ見直しましょう。

8～10点：危険！ 今すぐに生活習慣を改めましょう。

月刊キユア

令和4年8月39号

スポーツキュアセンター
横浜・健志台接骨院

患者さんへのお願い

- ・体調が優れない方、咳や喉の痛みがある場合は来院をお控えください。
- ・来院時から退院時までマスクの着用をお願いいたします。
- ・来院の際には、こまめな手洗いおよび手指消毒をお願いいたします。
- ・来院時に非接触型体温計による検温を行います。
- ・自転車、バイクでご来院の際は、指定の駐輪場、駐車施設をご利用ください。場所はスタッフまたは守衛にお尋ねください。

8月の診療について

- ・診療状況につきましては、キュアセンターFacebookまたはInstagramにて掲載しておりますのでご確認ください。
- ・8月8日～14日は本学の夏季休業期間のため休診になります。

◇日曜・祝日の診療について

手技による施術はございませんが、その他の診療は通常診療と同様に柔道整復師が行います。

Follow Me! SNS



Instagram, Facebookで様々な内容をアップいたしますので、是非フォローしてお待ちください！

横浜・健志台キャンパス 3号館1階
TEL：045-479-6262