



あけましておめでとうございます



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。ここまでスポーツキュアセンターを支えてくださった皆様に、改めて心より御礼申し上げます。

本年もより一層、来院していただいた患者さんへ誠心誠意を込めた施術を心掛ける所存です。2023年もスポーツキュアセンターをどうぞよろしくお願い申し上げます！

# 月刊キュア

## よく噛んで食べよう！



そしゃく

年末年始、テレビを見ながらの食事などで、咀嚼(噛むこと)がおろそかになっていませんか？咀嚼には口腔トラブルの予防や、肥満対策にとっても重要な役割があります！



### 1. 口腔トラブルの予防

そしゃく

咀嚼することで分泌される“唾液”には細菌の増殖を防ぐ自浄作用があります。

### 2. 肥満対策

そしゃく

咀嚼は、食物を噛み砕き胃や腸での消化・吸収を助ける働きがあります。また、咀嚼することで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎの防止につながります。



令和5年1月44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。

## 1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、そちらをご確認ください。

### ◇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。
- ・ 6日は**10:00～16:00**の短縮診療となります。
- ・ 9日は**成人の日**のため祝日診療とさせていただきます。ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。

## 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