

秋バテに注意!



「秋バテ」とは、残暑や台風などの影響で気温差や気圧の変動が起これ、それによってカラダの不調や食欲不振に陥ることを言います。秋バテ状態での活動は、ケガのもとになります。しっかり対策し、ケガや病気のない、元気な生活を送れるようにしましょう!

【秋バテ4つの対策】

①運動 朝夕の涼しい時間などに適度な運動を行う



②入浴 38℃前後のぬるま湯にゆっくり浸かる



③食事 ショウガなど秋が旬の食材を取り入れて温かいものを食べる



④服装 温度調節ができるように脱ぎ着しやすい服装を心がける



月刊キユア

令和5年9月52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。

9月の診療について

- ・18日(月) 敬老の日, 20日(水) 開学記念日, 23日(土) 秋分の日は、祝日診療となります。
- ・診療状況につきましては、キュアセンターInstagramまたはFacebookにて掲載しておりますのでご確認ください。

◇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。

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