

## ～運動習慣を身につけよう！～

夏の暑さが少しずつ和らぎ、運動をしやすい季節になりました。皆さんは、運動が身体にどのような影響をもたらすかご存じですか？運動をすることの良さを知り、運動習慣を身につけましょう！

### ー運動のメリットー

#### 1. 生活習慣病の予防

生活習慣病とは、ガンや糖尿病、高血圧症など、日頃の生活習慣が深く関わり発症する疾患の総称です。運動を行うことで身体の血流や代謝が良くなり、生活習慣病の予防や症状の軽減が期待できます。

#### 2. ケガの予防

運動は、骨や筋に刺激を与えます。刺激を受けた骨は丈夫になり、骨粗鬆症の予防に繋がります。また、筋肉を鍛えることで、転倒しにくくなったり、歩行や階段の昇り降りがスムーズにできるようになります。

#### 3. ストレス解消

運動を行うことで、脳からドーパミンやセロトニンなどのホルモンが放出されます。これらのホルモンは、不安感を和らげたり、幸福感を向上させたりする効果があり、ストレス解消に繋がります。

令和5年10月53号

スポーツキョアセンター  
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。

## 10月の診療について

- ・ 9日（月）はスポーツの日のため、祝日診療となります。
- ・ 診療状況につきましては、キョアセンター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