

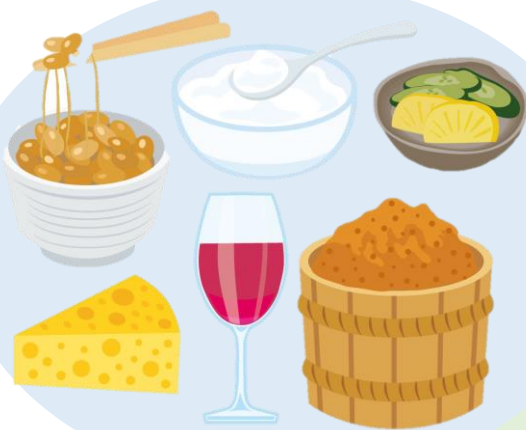
# 腸内環境を整えて免疫力UP!

# 月刊キョア

人間の免疫の7割は腸管免疫に依存しています。腸内細菌は“腸の消化や吸収を助ける**善玉菌**”と、“たんぱく質を分解して有害物質を発生させる**悪玉菌**”が存在します。

腸内細菌の総数に個人差はありませんが、善玉菌と悪玉菌の割合は、食生活に大きく左右されます。

善玉菌を増やして、腸内環境を整えることで免疫力をアップさせましょう!!



① 納豆やヨーグルトなどの発酵食品を摂る



② 野菜や海藻などの食物繊維を多く含む食品を摂る

令和6年2月57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。

## 2月の診療について

### ◇診療時間変更のお知らせ

- ・12日(月)は建国記念日(振替休日)、23日(金)は天皇誕生日のため、祝日診療とさせていただきます。

### ◇休診のお知らせ

- ・17日(土)はキャンパス内の工事に伴う停電のため休診とさせていただきます。

### ◇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



LINE, 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