



4年生の皆さん

ご卒業

おめでとうございます。



月刊キユア

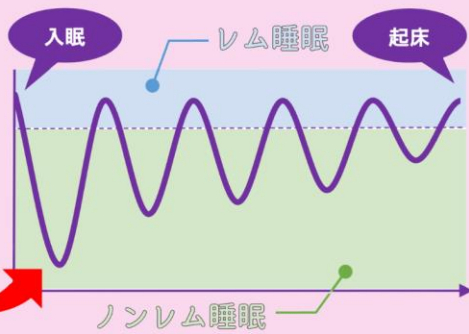
日体大で得た知識と経験は、今後の人生で強力な支えとなります。これからの道も、努力を続けてそれぞれの場所で輝いてください。皆さんの未来が、夢と希望で満ちていることを心より願っています。おめでとうございます。

新生活の前に... **睡眠の質** を意識しましょう！

新生活では、環境の変化によって睡眠の質が低下し、集中力の低下や慢性的な疲労感を生じやすくなります。新生活を健康に過ごすために、今から睡眠の質を意識しましょう。質の高い睡眠を得るためには、特に最初の「ノンレム睡眠」が重要です。

<質の良い睡眠を得るためのチェックポイント>

- ☑ 夕食は、寝る 2~3 時間前までに済ませる。
- ☑ 入浴は、寝る 1~2 時間前までに済ませる。
- ☑ 夜の部屋の明かりは、赤い暖色系にする。
- ☑ 寝る前にスマートフォンの使用を控える。
- ☑ 起床後、朝日を浴びる。
- ☑ 朝ごはんを食べる。



ココが大事!

令和6年3月58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。

3月の診療について

◇診療時間変更のお知らせ

- ・15日(金)は大学行事のため、短縮診療とさせていただきます。
- ・20日(水)は春分の日のため、祝日診療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