



朝食をとって



健康になろう！

朝食は、私たちの健康に多くの利益をもたらしてくれます。しかし、近年20～40代を中心に朝食の欠食率が増加しています。しっかり朝食をとり、健康を維持・増進しましょう！

～ 朝食をとるメリット ～

☀️ 生活リズムが整う！

毎日決まった時間に朝食をとることで“体内時計”が正確になり、ホルモン、体温、血圧等のコントロールがスムーズに行われるようになります。

☀️ 学力アップ！

エネルギーを摂取することで脳が活性化し、集中力や記憶力が向上します。

☀️ 肥満予防！

朝食をとることで、空腹感を抑え、間食を減らすことができます。また、排便が促進され、便秘を予防できます。

☀️ 精神が安定する！

咀嚼運動を行うことで、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」が分泌され、イライラが解消されます。

月刊キョア

令和6年8月63号

スポーツキュアセンター
横浜・健志台接骨院

スポーツドクター相談会

キュアセンターでスポーツドクターに相談することができます。ケガでお悩みの方は、是非ご参加ください。申込み方法は、キュアセンターで、参加申込み書を配布いたします。必要事項を記載のうえ、相談会の前日までにスタッフに提出してください。今月は、以下の日程で実施する予定です。

8月 8日 (木) 17:00～

30日 (金) 17:00～

※日時の追加がありましたらお知らせいたします。

8月の診療について

◇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。

・10日(土)～16日(金)は大学の一斉休業のため、休診いたします。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

※18日(日)は、公開講座「ケガ知らずのアスリートになろう！」を実施いたします。

Follow Me! SNS



Instagram, Facebook, LINE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