

秋こそできる！

「骨と関節の日」のセルフケア

SCC
Sport Cure Center

月刊

キユア

令和7年10月77号

スポーツキュアセンター
横浜・健志台接骨院

10月8日は「骨と関節の日」

食欲の秋を楽しみながら、カルシウムやタンパク質を意識した食事でも骨と関節を元気に保ちましょう！

《カルシウムやタンパク質を意識した食事》

例1：サンマの塩焼き＋小松菜としめじのお浸し
＋冷ややっこ＋ごはん＋味噌汁



※サンマ：タンパク質＋ビタミンD
しめじ：ビタミンD
小松菜：カルシウム
豆腐：タンパク質＋カルシウム

例2：鮭ときのこのホイル焼き＋ブロッコリー
とチーズのサラダ＋ごはん＋豆腐の味噌汁＋
ヨーグルト



※鮭：タンパク質
きのこ：ビタミンD
ブロッコリー：カルシウム
チーズ：カルシウム
豆腐：タンパク質＋カルシウム

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。

10月16日（木）15:00～

10月31日（金）17:00～

10月の診療について

◇日曜・祝日の診療について

《初診、再診の方》に限り、手技による施術を行います。
13日（月）は祝日ですが、通常授業のため通常診療となります。

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