

2023 年度

# 赤心 活き粋 健康講座

## 4月22日(土)

### すべての健康は腎臓から

～KIDNEY HEALTH FOR ALL～

赤心堂総合健診クリニック所長

矢内 充 医師

健診クリニック 矢内所長による、  
みんなが気になる  
腎臓の話です！



## 6月24日(土)

### 栄養と乳腺

川越ブレストクリニック院長

山田 博文 先生



会場：赤心堂総合健診クリニック

時間：14：00～15：00(受付13:30～)

参加費無料  
予約不要

5分  
で  
わかる

### ワンポイント 栄養講座

同時開催いたします♪



### 感染対策

のご協力のお願い

- ◎来所時の体温確認
- ◎マスクの着用
- ◎アルコール等による手指消毒



ご協力を  
お願いします。



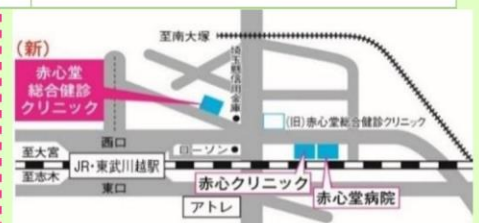
年間予定	7/29	健康運動指導士 近藤 由加 先生	10/28	医療法人金子歯科医院 院長金子貞男先生、金子哲也先生	2024年 2/24	医療法人若葉会さいたま記念病院 消化器内科 加藤 公敏 先生
------	------	---------------------	-------	-------------------------------	---------------	-----------------------------------

◎急な中止や変更の可能性があります。  
ホームページ等で最新の情報をご確認ください。  
満員の場合は、入場をお断りする場合があります。  
問合せ先：赤心堂総合健診クリニック

☎ 049-243-5550(代)



[HP用QRコード]



# 赤心 生き粹健康講座

2月

## 骨粗鬆症 あなたの骨は大丈夫？

赤心堂病院名誉院長

関谷 繁樹 先生

今回は赤心堂病院名誉院長関谷繁樹先生の「骨粗鬆症について」の講座でした。

新型コロナウイルスや季節性インフルエンザが流行の中でしたが、名誉院長の講座ということもあり、40人の方に来場いただきました。

先生の講座では骨粗鬆症になる原因疾患、生活習慣をはじめ、検査法、治療法、予防法についてお話いただきました。また、骨折した手術前後の実際のレントゲン画像を提示していただき、若年期からの予防の重要性を実感することができたのではないかと思います。

骨粗鬆症は、日頃の生活習慣と密接にかかわっており、骨に良いとされるカルシウムだけでなく、タンパク質、ビタミンD、ビタミンK、を含むバランスの良いお食事を摂ること、有酸素運動、筋トレ等の定期的な運動を行っていくことがとても大切です。

先生が骨粗鬆症予防にお勧めの運動として、かかと落としやスクワット等の方法を実演も交えて教えて下さり、毎日の積み重ねで健康寿命を短縮させない意識づけに繋がるような内容でした。

お客様からは「無料でこんなに良い講座が受けられるのなら、もっと早く来ればよかった。」とのうれしいお声もいただきました。



ワンポイント栄養講座では、坪内管理栄養士から骨粗鬆症予防レシピとして、「サケのチーズ焼き」を紹介いたしました。受講者の方もとても興味深く聴き入り、熱心にメモを取られている姿も見られました。

2023年度も皆様が興味深いテーマで赤心生き粹講座を企画しております。多くの皆さまにお会いできますことスタッフ一同楽しみにしております。

次回は令和5年4月22日当クリニック所長矢内充医師による「腎臓について」の講座となります。

