

赤心 活き粋 健康講座

10月28日(土)



目指せ！健“口”長寿 (歯と全身疾患との関係性)

医療法人至心会 金子歯科医院

歯科医師・日本歯科保存学会専門医

歯科医師・健口管理士

金子 貞男 先生

金子 哲也 先生



2024年2月24日(土)



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

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

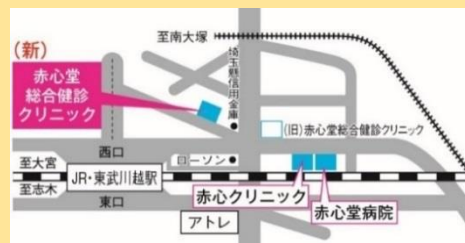
◎アルコール等による手指消毒



◎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、お断りする可能性があります。

問合せ先：赤心堂総合健診クリニック [HP用QRコード]

☎ 049-243-5550(代)



赤心 活き粋健康講座

健康の3本柱は『食事』『運動』『健康診断』

健康運動指導士

近藤 由加 先生

今年度第3回の活き粋健康講座が開催されました。7月に入り連日、猛暑日が続いていましたが、20名の方にご参加いただきました。

今回は健康の3本柱は『食事』『運動』『健康診断』をテーマに健康運動指導士としてご活躍されている近藤由加先生をお招きしての講座でした。先生の理念の一つとして人生100年時代を元気で楽しく過ごせる為の運動指導を目指していらっしゃるということもあり、誰でもどこでもできる運動を紹介してくださいました。

日頃、皆様の体の悩みの大部分は、体幹の歪みが原因のことが多いそうです。そこで今回は、体幹の歪みを整えて健康に日常生活を過ごすことができる健康体操をご指導いただきました。体幹を支える筋肉として横隔膜・腹筋・背筋・骨盤底筋があり、それらの筋肉を意識的に普段から鍛えることが重要であると説明されていました。近藤先生の力強い声とリズムに合わせて会場の皆さまも楽しく体操を取り組んでいました。日常的に意識して行うことで効果があるとのことですので、ぜひ、日々の生活で取り入れていきたいと思っております。

講座の終わりには皆さま、表情や足取りも軽やかにお帰りになりました。



坪内管理栄養士による「5分でわかる ワンポイント栄養講座」では、発酵食品の麴甘酒を使った『棒棒鶏(バンバンジー)』の作り方の紹介でした。麴甘酒の起源は古墳時代に遡り、江戸時代には『夏の栄養ドリンク』として飲まれていたそうです。麴甘酒にはブドウ糖、ビタミン類やアミノ酸が含まれています。『飲む点滴』と言われるほど成分が点滴と同じとのこと、飲むだけではなく今回は砂糖の代わりに使用することでタンパク質と麴甘酒の成分の両方摂取でき、体操後の筋肉の回復効果に役立てる一品でした。

次回は金子歯科医院 金子貞男先生、金子哲也先生による「目指せ！健“口”長寿(歯と全身疾患の関係性)」の講座です。

次回もお元気な皆様にお会いできますこと心より楽しみにしております。

