

2024 年度

# 赤心 活き粋 健康講座

## 4月13日(土)

### めざそう！活き粋長寿

～今日から始めるフレイル予防～

赤心堂総合健診クリニック保健師

中村 礼佳



健康長寿の秘訣はフレイルにあり?!  
活き粋長寿みんなをめざしましょう!



## 6月22日(土)

### スポーツと栄養

川越プレストクリニック院長

山田 博文 先生

14:30~15:30



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。



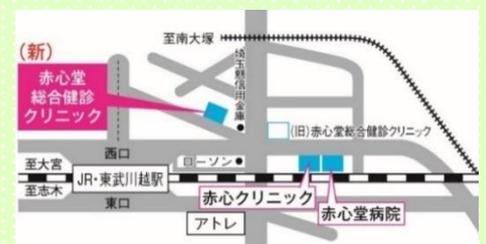
年間予定	10/26	赤心堂病院 理学療法士 内田 港 先生	2025年	2/22	医療法人若葉会さいたま記念病院 消化器内科 加藤 公敏 先生	3/22	赤心堂総合健診クリニック 所長 矢内 充 先生
------	-------	------------------------	-------	------	-----------------------------------	------	----------------------------

◎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。



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

2月

## 病は腸から！腸内細菌と内科疾患-あなたもできる『腸活法』

さいたま記念病院 消化器内科 腸内細菌学会理事

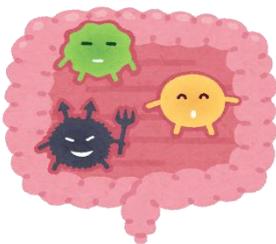
加藤 公敏 先生

2023 年度最後の活き粋健康講座は、内視鏡検査医として当院でもご活躍中の加藤公敏先生による腸内細菌についての内容でした。

天候が定まらず、参加者がお集まりになるか心配がありましたが、36 名の方に参加していただき会場が埋め尽くされました。

腸内細菌学会理事である加藤公敏先生の講座は、腸内細菌のいろはから、今日の腸疾患との相関性まで、ご自身の研究発表も交えて様々なデータを元に講義をしてくださり、1 時間とは思えないほどの濃い内容でした。

腸内細菌・腸内フローラと宿主の関わり、腸内細菌と内科疾患との関わり、潰瘍性大腸炎へのプロバイオティクスの効果、大腸がんと腸内細菌の影響について一つ一つ丁寧に説明いただき、腸内細菌は 100 兆個からなり、免疫や末梢神経組織、ホルモン産生の半分以上の役割を担っているため「腸は第二の脳」と言われる意味が腑に落ち、健康の維持に欠かすことのできない器官であることが理解できたと思います。食習慣のみならず、生活全般が西洋化している現代では腸内環境の改善をはかることが増加し続ける潰瘍性大腸炎や大腸がんの予防に直結することが分かりました。



5 分でわかるワンポイント栄養講座では、腸内環境を整える食材の代表である発酵食品の酒粕と味噌を用いた「ごま煮」でした。

酒粕は今が旬であり、タンパク質、アミノ酸、食物繊維、ビタミンB群などの栄養の宝庫とのことです。「腸活」「発酵食品」が最近注目を浴びている中、手軽にできる一品なので、具材を変えるなどして楽しめるのではないかと思います。

2023 年度もたくさんの皆さまにご参加いただきありがとうございました。2024 年度も地域の皆さまの健康維持・増進に少しでもお役に立てるような講座を企画しております。

次回は、2024 年 4 月 13 日（土）

当クリニックの中村礼佳保健師による

「めざそう！活き粋長寿～今日から始めるフレイル予防～」の講座です。

次回もお元気な皆様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。

