

2024 年度

赤心 活き粋

健康スポーツ医共催

健康講座

6月22日(土)

※14:30~15:30(30分遅い開催です)

スポーツと栄養

川越ブレストクリニック院長
乳腺専門医・スポーツ認定医
山田 博文 先生

食べ方を知って、
運動効果アップ!



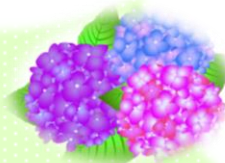
10月26日(土)

なぜなにもないところで 躓いてしまうのか



～フレイルと転倒の関連と転倒予防について～

赤心堂病院理学療法士 **内田 港**



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

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

2025 年

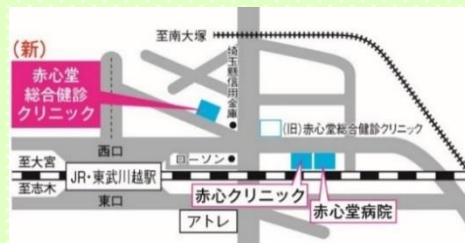
3/22

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

4月

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

2024年度の赤心活き粋健康講座がスタートしました。

初回は、当クリニック保健師 中村 礼佳による

『めざそう！活き粋長寿～今日から始めるフレイル予防～』の講座を行いました。年度初めのお忙しい中にもかかわらず、19名のお客様にご参加いただきました。

ワイドショーなどでも特集が組まれることも多い「フレイル」というワードですが、人生100年時代といわれる現代を健康で生き抜くためには、この「フレイル」を理解して、予防していくことがとても大切です。

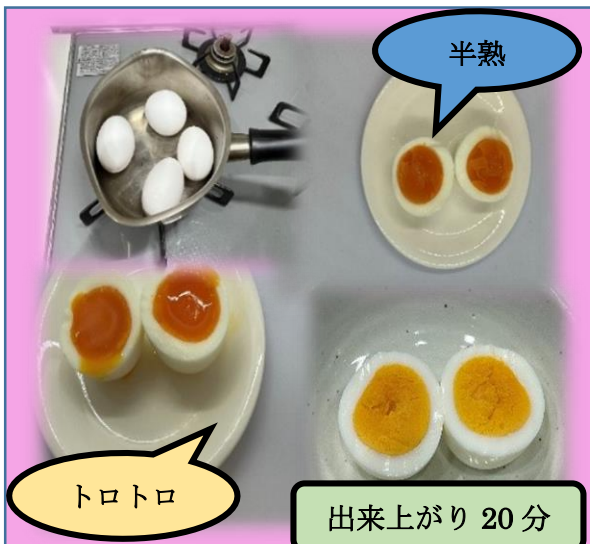
フレイルとは一言でいうと病気ではないけれど、年齢とともに心と身体の活力が衰えていき、気づけば要介護状態に近づいてしまう状態のことを指します。

このフレイル、天寿を全うするまでに多くの方が通る道です。実は、とてもデリケートな時期にもかかわらず、見逃されやすい時期であるといわれております。

講座では、自分でできる簡単なフレイルチェック方法をご紹介します、実際に皆さまにも実践していただきました。

そして、フレイルを予防のする3つの柱をお伝えしました。

- ①食事（バランスの良い食事、お口の中の定期的な管理）
- ②運動（お好きな運動、今よりも10分多く身体を動かすこと）
- ③社会参加（人と会ったり、お話をすること）を意識し、ご自身の生活を振り返って今日からできそうなことを始めていただけますと幸いです。



5分でわかるワンポイント栄養講座の今回のレシピは「ゆでないゆで卵」でした。

フレイル予防には、筋肉量をキープすることも大切です。手軽にたんぱく質を摂ることができ、自分好みのゆで卵を簡単に作ることを紹介しました。

次回は、2024年6月22日（土）川越プレストクリニック院長 山田 博文 先生による「スポーツと栄養」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。