

2024 年度

赤心 活き粋 健康講座

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



みんなが気になる
転倒予防の話です
是非聞きに来てください!



2025年2月22日(土)

健診でわかる

胃食道逆流症(GERD)

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



ご協力
をお願いします。



年間予定

2025年

3/22

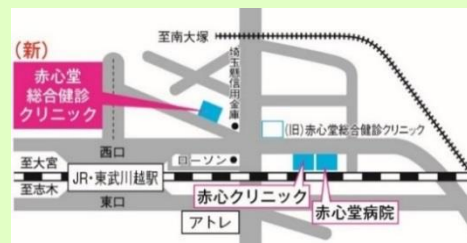
矢内 充 先生

◎急な中止や変更の可能性がございます。
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

6月

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

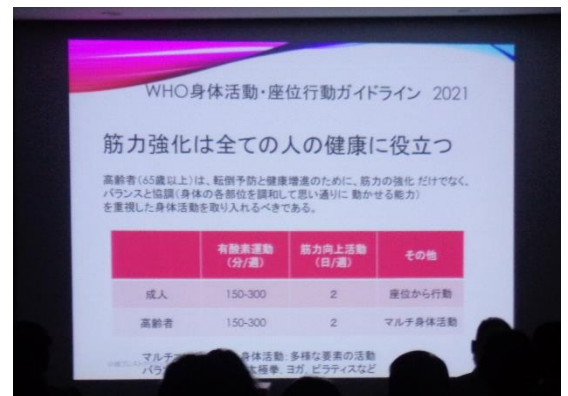
2024 年度 2 回目の活き粋健康講座は、
川越プレストクリニック院長山田博文先生による
『スポーツと栄養』の講座でした。

梅雨入りしましたが、当日は天候にも恵まれ、30 名の方
にご参加いただきました。

大谷翔平選手をはじめ、外国人選手と戦える体づくりは、
筋トレによる筋肉の増量であるという身近な話題から始まり
ました。今日、筋トレや運動の有効性はスポーツ選手だけで
なく、一般の私たちこそ必要な身体活動だと強調されていま
した。何歳からでも筋肉量は増やせるという明るい話題に、
やる気に火がつかしました。

週に50分程度の運動を行うだけで、さまざまな疾病や
死亡リスクを減少させることができるのだそうです。
ただし、日常生活動作（家事や仕事）等では運動にならない
とのご指摘がありました。

また、一日に摂取したい3大栄養素については、
お野菜も大事ですが、高齢者こそ！野菜中心ではなく、
たんぱく質を含む食事を摂っていくことの大切さを教えて
くださいました。三度三度のお食事を摂ること、運動習慣が
あることは、健康で長生きするための秘訣だと改めて感しま
した。



5分でわかるワンポイント栄養講座の今回のレシピは
鶏むね肉を使った「たんぱくチップス」でした。

暑い季節、食欲がない時でも、少量でたんぱく質を摂取
できる簡単なレンジ料理です。

次回は、2024年10月26日（土）
赤心堂病院 内田 港 理学療法士による

「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～」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。

