

2024 年度

赤心 活き粋 健康講座

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

3月22日(土)

検査結果の正しい見方

～正常値は実は正常ではない！？～

矢内 充 先生

気になっている方、多いのでは?!
ぜひ、聞きにきてください!



会場: 赤心堂総合健診クリニック

参加費無料
予約不要

時間: 14:00~15:00 (受付 13:30~)

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♪



感染対策のご協力をお願い

- ◎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。

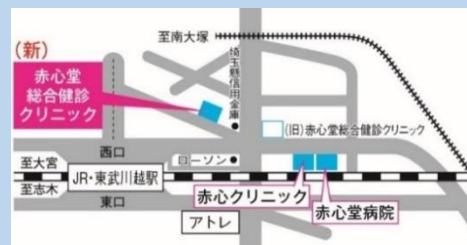


◎急な中止や変更の可能性がございます。
ホームページ等で最新の情報をご確認ください。



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

🎃 10月 🎃

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

2024 年度 3 回目の活き粋健康講座は、
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～』
の講座でした。



少し肌寒く感じる季節となりましたが、
当日は 23 名の方にご参加いただきました。

『歩いていて躓く…』その悩みの原因は一つでは
なく、フレイル（心と体の活力の衰え）、筋力不足、
環境、バランス、姿勢、履物など多岐に渡るとのこと
です。

そのため、まずは、自宅等の環境の見直し、履物の
見直しなどを行うことから転倒を防いでいくことが
できるのだということがわかりました。

毎日の予防体操の取り組みによってバランスや姿勢の
改善、筋力をつけることができるのとこと、実際に
会場の皆様と一緒に予防体操を行いました。

ストレートネック予防改善体操やバンザイ・背伸び
体操、骨盤体操など自宅で行いやすい内容が多く、
『体操は呼吸と順番が大切であること』、
『毎日の習慣とすること』など、日々の積み重ねが大切
であると教えていただきました。



5 分でわかるワンポイント栄養講座の今回のレシピは
鯖とクリームチーズを使った「鯖缶のリエット風」でした。
バケットに合うとてもオシャレなレシピです。



次回は、2025 年 2 月 22 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 先生による

「健診でわかる 胃食道逆流症（GERD）」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。