

2025 年度

赤心 活き粋 健康講座

11 月 1 日(土)

体スッキリ健康体操講座

健康運動指導士

近藤 由加 先生



座ってできる体操です。
一緒に身体を動かしましょう！



2026 年 2 月 28 日(土)

日本大学医学部付属板橋病院

呼吸器外科

鈴木 淳也 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

2026 年
3/28

赤心堂病院皮膚排泄ケア特定認定看護師

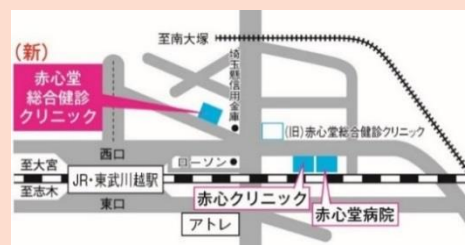
山田 佐織

◎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 生き粋健康講座

6月

目指せ！健“口”長寿（歯周病と全身疾患との関係性）



医療法人至心会金子歯科医院

副院長 金子 哲也 先生

6月の生き粋健康講座は、金子歯科医院副院長金子哲也先生による『目指せ！健“口”長寿（歯周病と全身疾患との関係性）』の講座でした。梅雨の猛暑の中、13名の方にご参加いただきました。

歯周病は世界で一番多い病気で成人の80%は罹患、または予備軍といわれているそうです。歯周病は歯を失うだけでなく、肺炎、認知症、糖尿病、早産のリスクを高める等様々な疾患との関係性がある怖い疾患にもかかわらず、自覚症状がなく、進行していくことが多いとのことでした。

予防には、歯科の定期的な受診、治療、そして毎日の丁寧な歯みがきが重要であると教えていただきました。



毎日の歯みがきを行っている方は多いものの、実は正しい歯磨きができていないことが多く、研修医の先生方が正しい歯磨きの方法を模型を使って実践していただきました。歯周病を防ぐ歯磨きのポイントは、「歯に対して歯ブラシを45度に優しくあて、歯ブラシを揺らすイメージで磨くこと」です。磨き残しが多い前歯の裏側は「歯ブラシを縦に持ち、1本1本丁寧に磨くこと」もポイントです。汚れが残りやすい場所であるため、定期的な歯科受診をして、クリーニングをしてもらうことが歯を守るためには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では、ヨーグルトを使った「ヨーグルトドレッシング」を紹介しました。

歯を守るために大切な栄養、カルシウムが摂れる簡単なレシピです

サラダの野菜にはビタミンKを含むキャベツやほうれん草を使ったり、また、ビタミンDを含む干しシイタケやしらす干しを食事に取り入れることでカルシウムの吸収を助けることができます。

次回は、2025年11月1日（土）
健康運動指導士 近藤 由加先生による
「体スッキリ健康体操講座」
を予定しています。

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。

