

2024 年度

赤心 活き粹 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(G E R D)

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



[HP用QRコード]

◎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

☎ 049-243-5550(代)



赤心 活き粹健康講座

6月

スポーツと栄養

川越ブレストクリニック院長

山田 博文 先生

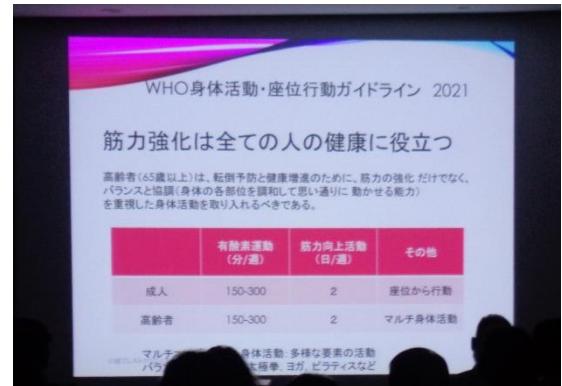
2024年度2回目の活き粹健康講座は、
川越ブレストクリニック院長山田博文先生による
『スポーツと栄養』の講座でした。

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はなく、一般的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、やる気に火がつきました。

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じました。



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ること、スタッフ一同
楽しみにしております。