

2024 年度

赤心 活き粹 健康講座

2月 22 日(土)

健診でわかる

気になっている方、多いのでは?
ぜひ、聞きにきてください!

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 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

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。

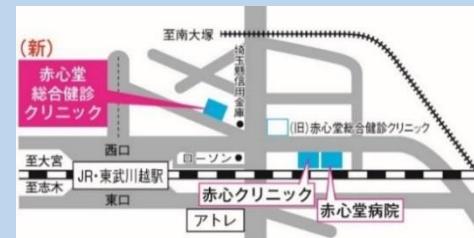


◎急な中止や変更の可能性があります。
ホームページ等で最新の情報をご確認ください。



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



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回目の活き粹健康講座は、
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する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とのことで、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取り組みやすい内容が多く、『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
鰯とクリームチーズを使った「鰯缶のリエット風」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ること、スタッフ一同
楽しみにしております。