

2025 年度

赤心 活き粹 健康講座

6月28日(土)

あなたの気になる
あんなことやこんなこと
是非聞きに来てください!

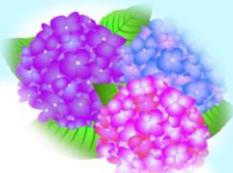
目指せ！健“口”長寿 (歯周病と全身疾患との関係性)



医療法人至心会金子歯科医院

副院長 金子 哲也 先生

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

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。

2026年
2/28

年間予定

呼吸器外科医師

講師未定

赤心堂病院皮膚排泄ケア特定認定看護師

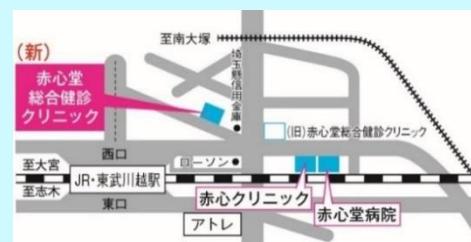
山田 佐織



[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

4月

一日一分からはじめよう。バンザイストレッチ

赤心堂病院 作業療法士

岩崎 元晴

2025年度最初の活き粹健康講座は、当院作業療法士の岩崎元晴による、「一日一分からはじめよう。バンザイストレッチ」でした。

年度初めの多忙な時期にもかからず、多くの方々にご参加いただきました。

手の衰えやそれに伴う体の不調を抱える受講者の方が多く、これまで以上に活発な質疑応答が見られ、それに答える形で一人一人に合わせた丁寧なアドバイスやセルフケアが分かりやすく説明されていたのが印象的でした。

手の震えの原因として加齢が大きく関わっていると説明され、病気予防のセルフケアとして、日常生活に取り入れやすいストレッチ方法やヘバーデン結節による手指の痛みやしびれを緩和するマッサージ方法などが実演を交えながら解説されました。

特に、大きく手を上げるバンザイストレッチは、血流促進や体の不調改善、筋力向上に繋がり、運動習慣のない方でも無理なく続けやすい内容でした。また、短時間でも毎日続けることの重要性が強調され、日々の生活に取り入れることの大切さが伝えられました。



5分でわかるワンポイント栄養講座では、暑くなるからの季節に向けて、手軽にたんぱく質を摂取できる『レンジで焼きうどん』のレシピの紹介をしました。

今回のキーワードである「ストレッチ(運動)」を行う際にたんぱく質を摂取することで筋肉の成長が促進され、運動効果が高まる点も紹介いたしました。

次回は、2025年6月28日(土)
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)」
を予定しています。

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しております。

