

2025 年度

# 赤心 活き粋 健康講座

2月28日(土)

## もっと詳しく肺がん検診

日本大学医学部附属板橋病院

呼吸器外科

鈴木 淳也 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!

3月28日(土)

赤心堂病院皮膚排泄ケア特定認定看護師

山田 佐織



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。



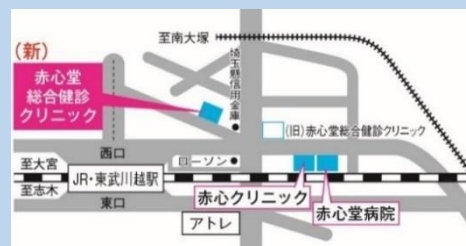
◎急な中止や変更の可能性があります。  
ホームページ等で最新の情報をご確認ください。

問合せ先: 赤心堂総合健診クリニック



[HP用QRコード]

☎ 049-243-5550(代)



# 赤心 活き粋健康講座

## 体スッキリ健康体操講座

健康運動指導士

近藤 由加 先生

11月の活き粋健康講座は、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』の講座でした。さわやかな秋晴れの中、17名の方にご参加いただきました。

まずは前屈、後屈をして自分の体の硬いところを確認しました。人それぞれの体の調子を表しています。硬いところがないようにすることは勿論、前後や左右の硬さのバランスを整えることも大切です。

今回は椅子を使って硬かった部分をゆっくりと伸ばすストレッチを中心に行いました。ストレッチの後に、また前屈・後屈をして効果を実感しました。



また、深呼吸の効果にも触れ、肋骨に手を添えて開いたり閉じたりする感覚を知りました。吸った時、みぞおちの肋骨の角度は90度が良い事、吐く時は、手で押して肋骨が開きっぱなしにならないようにサポートしたり。肋骨を動かすことで背骨も動いてくれます。

おなかのインナーマッスルは、ティッシュ箱に見立てて説明されました。座るとき、歩く時に腹横筋を意識することで、歩く位の力でも十分に鍛えられるとの事でした。

最後は腹式呼吸です。背筋を伸ばして20秒ほど吐き続ける。むせる程、吐いている時こそ、利き所。ポッコリお腹に良いそうです。



5分でわかるワンポイント栄養講座は「切り干し大根サラダ」でした。食物繊維が豊富な切り干し大根を使った簡単サラダの紹介をしました。



次回の講座は、2026年2月28日(土)  
日本大学医学部附属板橋病院  
呼吸器外科 鈴木淳也先生  
「もっと詳しく肺がん検診」です。