

第121回
多摩センター
健康セミナー

多摩市健幸プロジェクト 健康講座

参加
無料

第1部

心房細動って何？健康診断と検脈のすすめ

～脳梗塞で寝たきりにならないために～



心房細動（しんぼうさいどう）という不整脈（脈の乱れ）があると、寝たきりの原因となる脳梗塞（のうこうそく）を発症しやすくなります。早めに心房細動を発見することが、将来の寝たきり予防に繋がります。本セミナーでは、自身で脈をチェックする方法と多摩市民のデータを基に心房細動を予防するためのヒントについてお話しします。



講師

日本医科大学多摩永山病院 副院長
循環器内科 教授・部長

ここに えいたろう
● 小谷 英太郎 医師

資格等

医学博士
日本循環器学会 循環器専門医
日本老年医学会 老年科専門医
日本高血圧学会 高血圧専門医 他

第2部

オーラルフレイルって知っていますか？

～高めよう！食べる力、飲み込む力～



最近、食事でむせたり、かみにくさを感じることはありませんか？実はそれ、年齢のせいではなく、“オーラルフレイル”のサインかもしれません。早めに気づけば、食べる楽しみを守っていただけます。今日からできる口の健康づくりのコツを、わかりやすくお話しします。まずは一緒に、知ることから始めましょう。



講師

おうちで歯科 院長

うちみや よういちろう
● 内宮 洋一郎 歯科医師

資格等

歯学博士
多摩歯科医会 理事
日本老年歯科医学会 認定医



今日からできる嚥下トレーニング－姿勢と筋肉を整えよう

講師

医療法人社団 ユスタヴィア
クリニックみらい立川

はせば つばさ
● 長谷部 翼 理学療法士

資格等

フレイル対策推進マネジャー
介護予防推進リーダー



開催日

2026年 2 月 20 日(金) 開場12:30 / 開演13:00

会場

ココリアホール

多摩市落合1-4 6-1 ココリア多摩センター7F
※6Fより専用エスカレーターをご利用ください。

定員

50名（事前申込不要・先着順・定員になり次第締切り）

当セミナーは、株式会社多摩テレビ 111ch でも放送予定 【放送：3月の土曜日 19:00～20:30予定】

※放送予定は、予告なく変更となる場合がございます。詳しくは、多摩テレビ番組表でご確認ください。

【共催】多摩センター地区連絡協議会・多摩市医師会・多摩市 / 【協力】新都市センター開発株式会社・多摩歯科医会

セミナーお問合せ先

健康セミナー事務局

【医療法人社団めぐみ会内】

Tel 042-311-2250

【平日 9:00～17:00】