

# きづ川いきいき健康セミナーを開催しました

## 第1回 「認知症」～ならないために なったらどうする～

脳神経内科統括部長 吉岡亮先生による講演は大変興味あるお話でした。

☆認知症にならないために大切なことは・・・

7000 歩歩きましょう。お魚を食べましょう。

昼寝は 30 分にして、夜はしっかり寝られるようにする事が大切です。

☆認知症になったら・・・進行を遅らす「新薬」について。

定員 30 名のところ参加者 34 名と多数の参加を頂きありがとうございました。



## 第2回 「熱中症」 ～暑い夏を乗り切るために～

クリティカルケア認定看護師 救急外来主任 高木真弓看護師

家内でも熱中症になる時代になりました。

外来に受診する患者さまも年々増えています。

この夏を乗り切るためにはこまめな水分摂取、

エアコンや扇風機の使用などに心がけましょう。

熱中症の初期症状「めまい」「体のだるさ」「吐き気」

「嘔吐」「頭痛」などがあれば受診下さい。

参加された方からは、

「沢山学べました。熱中症にならないように頑張ります。」とのご意見を頂きました。

また、メモを取ったり、質問したり楽しい雰囲気でも過ごす事ができました。

参加者 22 名



次回開催日： 9月9日（月）14：00～

講師： 消化器内科 中野貴博先生

テーマ： 早期癌の内視鏡治療について

たくさんの参加をお待ちしています。