



## 横浜建築職組合にて健康教室を開催



2025 年 10 月 30 日(木)に認知症学習会、11 月 12 日(水)に AED の使い方教室が組合員みなさまからの要望により行われました。

認知症学習会では、認知症の方への接し方だけでなく、自分が認知症の兆候がある場合の気づき方についても教えていただきました。1つの例としては味覚の変化があります。それは味を感じにくくなるということです。料理の味つけが濃くなってきたと周囲の方から指摘されたり、塩や醤油を以前より多く使用するようになってきたら要注意です。

AED は消防署からレンタルした機材を使い、中田診療所の事務長の指導のもとで行われました。初めて AED を取り扱う方も多く、実際に AED が体験できる機会の必要性を実感しました。

## 認知症学習会の様子

講師：生協戸塚病院 佐々木看護部長

講師：中田診療所 小野塚介護主任



## AED 講座の様子

講師：中田診療所 高須事務長

## みんなで測定コース感想からのご紹介



## 神奈川県建湘南支部 善行分会 4 群（みんなで測定より）

年末年始はクリスマス、忘年会、お正月、新年会とにぎやかな行事が多く、時に腸に負担をかけがちです。人の免疫力の約 70%は腸粘膜と腸内細菌によって作られるそうです。腸がダメージを受けると風邪や食中毒にかかりやすくなったりと、色々な体の不調の原因となるようです。皆さんくれぐれも気を付けよう。

