

「赤十字健康大学」病気と健康の講座を開催しました

令和7年11月18日（火）に伊勢赤十字病院1階やまだホールにて、「赤十字健康大学」病気と健康の講座を開催しました。

頭頸部・耳鼻咽喉科 福家智仁部長より「『めまい』で困っていませんか？」、公認心理師より「ストレス～からだとこころの変化～」について講演いたしました。

会場に集まったおよそ80名の参加者は、めまいのタイプ別の特徴や原因、すぐにできる対処法について、うなずきながら熱心に耳を傾けていました。

また、多くの人が抱える「ストレス」については、簡単にできるリラックス運動を体験し、心と体を整える方法について学びを深めました。



頭頸部・耳鼻咽喉科
福家智仁部長の講義の様子



公認心理師の講義の様子



参加者が講義を受講する様子

* 次回の開催は令和7年12月19日（金）の予定です。詳しくは[こちら](#)をご覧ください。