

大森薬局 健康カフェ

「つぼみ」 便り

テーマ「頭痛」について

今回の健康カフェは頭痛のお話でした。

頭痛の種類や市販薬で対応できる頭痛とそうでない頭痛の区別、市販薬で対応するならどういった薬がいいのかなどのお話をして、頭痛体操も行いました。頭痛は生活習慣でも引き起こされます。

規則正しい生活を心がけましょう。



皆さんで
体操や脳トレも
行いました！

次回は4月13日(土)開催予定！
テーマは「認知症」についてです！