

# けいひん薬局健康カフェ便り

## 「えがお」



6/15（土）、けいひん薬局にて  
第19回健康カフェ「えがお」を開催しました。



「睡眠について。眠れてますか？寝すぎていませんか？」というテーマで睡眠の仕組み、必要性、効果、寝付きやすくする対策、高齢者は8時間以上床上にいない方がいいなどのお話しをしました。

急遽キャンセルが2名でてしまい、参加者は1名でしたが、今期、実務実習に来ている学生さんも交えて睡眠のアンケートや意見交換も行われ楽しく和気あいあいと過ごしました。

次回は6月15日（土）に「頻尿、尿もれ」というテーマでお話したいと思います。ぜひご参加ください。