

大森薬局 健康カフェ 「つぼみ」 便り

テーマ：骨粗鬆症について

今回も男性の方2名を含む5名の方に参加していただき、
10/12（土曜日）に開催しました。

8月から薬局実習に来ている薬学生さんが講師となり、「骨粗鬆症とは？」どんな病気で、その原因と悪化しないための具体的な対策方法について、途中で骨密度測定も挟んでお話ししました。後半は皆さんで「簡単に出来る運動」も行い、終始和やかな雰囲気でした。毎回恒例の「頭の体操クイズ」もいつもあっという間に正解が出てしまうので、難易度を上げましたが、見事に全問正解されていました。

これからも「頭の体操クイズ」や「ラジオ体操」も行いながら、皆さまのお役に立つカフェを開催していきます。



次回は 2024 年 11 月 16 日土曜日

「便秘」についてお話しします。