

大森薬局 健康カフェ

「つぼみ」便り 2024. 11

今回のカフェは便秘をテーマに Q&A 方式で、便秘によい食事、排便の体制、お腹のマッサージ方法などを勉強しました。

適度な運動も必要で、すぐに始められる運動として、大田区のお散歩マップを用いて大田区内の散歩コースを紹介しました。

これから紅葉の季節なので、いろいろなところを散策して、便秘も解消できるとよいですね。



次回は 2025 年 1 月 11 日土曜日

「女性特有のがん」についてです。