



コミュニティのこのこ



7月 17 日, クリエイト薬局より薬剤師さんの新井さん, 本部から同じく薬剤師の前田さんをお迎えし、『骨粗しょう症と薬 そして脱水に注意しましょう!』をテーマにした講座を開催しました。当日は, 転倒予防のための骨対策, 骨折しやすい部位とその原因, 日常生活でできる予防策など, わかりやすく丁寧なお話をいただきました。また, カルシウム入りのお菓子のお土産や, 参加者一人一人の骨質測定, OS-1 の試飲など, 体験を交えた盛りだくさんの内容で, みなさん熱心に参加されました。暑い季節に気を付けたい脱水についても, 具体的な対処法や水分補給のポイントを学ぶことができて参加者からとても喜ばれました。今回の講座を通して, 日々の健康管理の大切さを改めて感じる時間となりました。



骨に良い食べ物

カルシウム

牛乳・チーズ
ヨーグルト・小
魚
ひじき・小松菜
豆腐

ビタミンD

キノコ類・たま
ご

