

第1回  
幸年期 Café  
@やしお

のレポート

女性のための健康講座  
～ちょっと聞いて、ちょっと役立つ講座～

!! こんなことしたよ!!  
!! アットホームな雰囲気でも何でも質問できる!!

# 知って得する健康長寿の秘訣!

10月13日(金)に第①回幸年期(更年期)café@やしおがイトー寿薬局内で開催されました。更年期専門薬剤師の宮原富士子先生を講師に招き、管理栄養士の秋野さんやスポーツレーナーの長光さんも応援に駆けつけてくれました。

(ほんの一部をご紹介します)

・更年期になるとホルモンの影響でコレステロールや血圧は必ず上がる。

(女性のリズム・自分のからだの状況を知り不必要に薬を飲まないようにしましょう) 上手にからだと付き合う様々な方法をわかりやすくご紹介!

他にも

- ・今の医療・介護の実状…
- ・介護保険を極力使わないために…
- ・ポータブルトイレのお世話にならないために…
- ・おしっこを我慢しないで! 脳卒中のお話。などなど…

1万人の薬剤師が聴いた宮原講師の大人気の講演です。

今回も一般のお客様をはじめ、薬学実習生、登録販売員、エステティシャン、薬剤事務、薬剤師等多くの方にご参加頂きました。

誰でも楽しく学べる内容で大盛況でした。

次回のご参加  
心よりお待ちしております!

ポリファーマシー

地域包括ケア

ロコモ予防

骨盤底筋体操

女性ホルモン

血圧

食事

骨粗鬆症

コンチネンスケア

トレーナーの先生が  
【上手にからだを動かすコツ】  
を伝授!  
目からウロコです。



更年期専門薬剤師  
宮原富士子さん

スポーツトレーナー  
長光さん

足立区の診療所勤務  
管理栄養士 秋野さん

薬剤師  
伊藤 憲治・達紀

主催:イトー寿薬局 八潮市中央 4-1-13 TEL048-996-5478

共催:特定非営利活動法人 Healthy Aging Project for Women(NPO 法人 HAP)