

グレイプス浅草

お薬・栄養セミナー報告

平成23年11月22日にグレイプス浅草（高齢者専用賃貸マンション）のご入居者様向けに、お薬・栄養セミナーを開催いたしました。



今回のテーマは「外用薬の正しい使い方」
「食事バランスについて」

お話をさせていただきました。

まず最初は薬剤師より「外用薬の正しい使い方」について。

これからの季節によく使われる保湿クリームの使い方。「保湿クリームは、人差し指の第一関節までの量をたっぷり塗りましょう」と実際保湿クリームを使って実演しました。参加者様からは「え～、そんなに使うの?」「今までそんなに使ったことない」どのお声をいただきました。

その他、薬局オリジナルの「食事バランス検定」を受けていただき、管理栄養士より食事のバランスについて解説いたしました。全体的にかなりの好成绩でしたが、中にはバランスの悪いところが見つかった方もいらっしゃいました。

その他、簡単にできる野菜と果物を使った料理も試食していただきました。



どうしても「野菜が嫌い食べたくない」というご婦人は、野菜不足を補う為に毎朝、青汁・ごま・きなこ・フルーツなど、欠かさず召し上がる工夫をされているとのことでした。人それぞれ嗜好が違うのは当然です。普段、薬局ではお聞きできないことが、このセミナーを通して知ることができました。

セミナー終了後は個別の相談会が自然と始まるほど盛況でした。

参加者様は薬や栄養・健康について勉強熱心で、私達も非常に勉強になったセミナーでした。

今後も参加者様が「参加して良かった」と感じていただけるようなセミナーを開催して参りたいと思います。

