

# グレイプス浅草 お薬・栄養セミナー報告

平成24年5月15日(火)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

「毎日コツコツ★骨の健康！～骨粗鬆症のお話～」

「錆びない体を作る～若さを保つ食事～」

まずはじめに薬剤師が  
「毎日コツコツ★骨の健康！～骨粗鬆症のお話～」  
について解説いたしました。



骨の健康を守るということで骨粗鬆症や骨折の予防に有効な栄養素や簡単なストレッチ方法をご紹介させていただきました。

ご自宅で簡単に出来るストレッチなので皆さんもその場で試されたりと和やかな雰囲気の中、お話をさせていただき楽しいひとときでした。

次に管理栄養士が  
「錆びない体を作る～若さを保つ食事～」について解説いたしました。  
錆びない体＝アンチエイジングと抗酸化作用の多い食品のご紹介などを  
させていただきました。ご紹介した食品を使用した料理『おからのサラダ』  
も試食していただき『美味しい』『彩りが綺麗』などの嬉しいお言葉を  
頂戴しました。



セミナー終了後は参加者様からご質問を受けたり、  
日常生活状況をお話したりとアットホームな雰囲気  
で終了しました。今後とも参加者様との交流を深め、  
楽しいセミナーを開催したいと思っております。

