

グレイプス浅草 お薬・栄養セミナー報告

平成24年11月27日(火)、グレイプス浅草(サービス付き高齢者向け住宅)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。

今回は「**冷え**」に着目した内容のセミナーとなりました。

まずはじめに管理栄養士が「**冷え対策で冬に負けない～体をあたためよう～**」をテーマにお話をさせていただきました。



冷えの原因と食事の面からの対処法をご紹介しました。クイズでは盛り上がり、皆様と会話させていただきながら楽しくセミナーを実施することができました。『豆腐の生姜あんかけ』を試食していただき、体をあたためる食材のご紹介もさせていただきました。

次に薬剤師が「**冷えない身体をつくりましょう**」をテーマにお話をさせていただきました。



ご入居者様と一緒にストレッチをしたり、ツボを押してみたりと和気あいあいとした雰囲気の中、進行させていただくことができました。利用者様からのご質問も沢山いただき皆様の知識をより一層深めていただけたのではないかと感じました。

セミナーは利用者様との大切なコミュニケーションの場と考えております。こちらからお伝えすることばかりでなく、利用者様とのお話も毎回楽しみにしております。セミナーを通じて人と人のつながりを深めていきたいと思っております。



株式会社トラストファーマシー