

グレイプス浅草 お薬・栄養セミナー報告

平成25年9月24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致しました。

今回は「**脳**」に着目した内容のセミナーとなりました。

《薬剤師のテーマ》

「楽しく脳トレ☆イキイキと毎日を過ごすために」

脳の情報伝達ネットワークを鍛えるトレーニングを皆様と一緒に行いました。「シルエットパズル」や「都道府県クイズ」、「虫食い算」などに挑戦していただきました。

シルエットパズルを簡単に解いてしまう方もいらっしゃったり、参加者様同士で教え合ったり、楽しいトレーニングの時間となりました。

《管理栄養士のテーマ》

「脳に効く食べもの～食べると賢くなる？」

脳の健康にかかせない栄養素のお話をしました。魚の油が脳の伝達や記憶に関係の深いことや野菜、果物のアクや色、苦みが脳を若々しく保つのに必要なことをクイズを交えてお伝えしました。

試食の「さんまの梅干し煮」は「臭みがなくて美味しい！」というお声をいただきました。

セミナーを通じて私たちも学び、皆様により良い情報をお伝え出来るように日々努力していきたく思います。



株式会社トラストファーマシー