

# グレイプス浅草 お薬・栄養セミナー報告

平成25年11月26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「風邪」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》

## 「風邪の予防と対処法～日常生活での注意点と風邪薬の選び方」

ウイルスを近づけない為に基本的な手洗い方法を学びました。風邪の予防法から風邪にかかってしまった際の市販薬の選び方など実用的なお話は皆様の興味を引いたようです。「含嗽薬」「漢方薬」「解熱鎮痛剤」など「難しい～！」との声もありましたが、「活用できる」というお声もたくさんいただきました。



《管理栄養士のテーマ》

## 「風邪に負けない冬を過ごす～カラダの中から元気に」



風邪に効果的な食材のお話をしました。食材カードを使い、風邪の症状別に良い食材を選んでいただくクイズを行い盛り上がりました。試食の「かぼちやの豆乳ポタージュ」は「濃厚で温まる」と喜んでいただきました。

セミナーでは毎回欠かさず出席してくださる方もいらっしゃいます。皆様の学ぶ姿勢にはこちらも勉強させられるばかりです。

今後も皆様により健康になっていただけるように的確な情報をお伝えし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