

あわじ荘地域交流セミナー開催

平成 27 年 12月5日(土) 今年度も「大好きな淡路で元気に暮らそう」をサブテーマに第一部「骨粗鬆症の薬について-その飲み方は何のため?」・第二部「脳を活性化して、身体も心も健康に」の講演内容で、地域交流セミナーを開催しました。

第1部 『骨粗鬆症の薬について-その飲み方は何のため?』

講師 育波薬局

管理薬剤師 竹谷 麻美子氏

第2部 『脳を活性化して、身体も心も健康に』

講師 ころろ・からだ・すこやか体操企画

代表 石井 誠氏



第一部は、骨粗鬆症と薬の関係についてのお話しでした。骨粗鬆症になると骨折のリスクが高くなり、「寝たきり」につながることを、骨粗鬆症と病気の関係、薬が与える影響などわかりやすく教えていただきました。

第二部では、普段行わない動きで、脳に適度な刺激を与えて脳を活性化する「シナプソロジー」を体験、笑顔やコミュニケーションが自然に生まれる時間となりました。

参加されたみなさまより、「自分自身も食事であったり日常生活に注意したい」「自分も骨粗鬆症に気をつけたいし、薬の飲み方にもう少し注意する必要があると再認識しました」「休んでいた脳も、今日は目覚めがんばっていこうと思いました」等の感想を頂きました。

来年度以降も、地域の皆様に関心をもって参加していただける内容を企画します。どうぞ、ご期待ください。