

◇ 第1回 なでしこ薬局 健康相談会 ◇

平成30年9月9日（土）に健康相談会を開催し、7名の方に参加していただきました。

「血圧」「血管年齢」「物忘れチェック」の3種類の測定機器を設置。

また、薬剤師、管理栄養士、栄養士が随時相談に応じました。

◆試食品

①養命酒製造の黒酢を使った人参とミニトマトのピクルス

リンゴ果汁がはいっているため、砂糖を入れなくてもこれ1本で簡単にピクルスが出来ます。

②もちり麦を使った冷やしぜんざい

お餅の代わりに食物繊維が豊富なもち麦を使ったレシピ。あずき缶・水と一緒に煮るだけなので簡単でヘルシー。「真似して作ってみたい」という声をいただきました。

◆測定機器

①血圧測定

緊張のせいか、薬局で測ると自宅より少し高めに出るとの声が多く聞かれました。

②血管年齢測定

左手の人差し指を測定機に挟み、測定を行いました。

結果により、希望者は今後の食事についてアドバイスを受けるため、栄養士による健康相談を行いました。

③物忘れチェック

タッチパネルで行う簡単なテストで物忘れ度の測定を行いました。

物忘れについて薬剤師による健康相談も実施しました。

◆シナプソロジー体操

普段行わないようなちょっとした刺激を脳に与えて、脳を活性化する体操を行った。

「できる・できない」ではなく「考える・動く」に重きを置いた体操で、参加者皆様の笑顔が溢れる時間になりました。

今回は7名の方にご参加いただくことができました。  
日々の健康や食事についてのお悩みを気軽にご相談していただけるよう、より身近な存在として今後も開催していきたいと思いました。

ご要望・テーマなどございましたらぜひお知らせください。

参加して下さった皆様ありがとうございました。

