

活動報告(40)

◇オレンジ薬局地域貢献活動 『健康セミナー』◇

平成24年3月12日(月)日本生命秋田支社様主催の『健康セミナー』が開催され、オレンジ薬局から薬剤師と管理栄養士が講師として招かれました。

テーマは
「便秘の予防と治療について」

毎日の便通は、体を調える上でとても大切なことです。食事や運動といった生活習慣に配慮して、便秘を予防することが大事ですが、環境の変化やストレスなどでも便秘をすることがあります。もしも便秘で苦しい時には、便秘薬を上手に使い早めに解消しましょう。

- ◆最初に薬剤師から、便秘の原因や種類についてのお話。また、お薬の上手な選び方や使い方の説明をいたしました。



- ◆続いて、管理栄養士からは、便秘予防の食事のポイントをクイズやセルフチェックを交えて説明。皆さん日頃から関心を持っておいでで知識が豊富です。

当薬局で取り扱っております、食物繊維たっぷりの商品をご紹介します。

調剤薬局限定販売

[もちり麦]

玄米よりも食べやすく、押し麦よりも“もちり”していておいしくいただけます。

薬局スタッフも愛用しています。



調剤薬局専用商品
試食と試供品もご用意

[フルーツサブリプルーン]

プルーンは食物繊維、ミネラル、ポリフェノールの宝庫！
中でもこの商品は柔らかくて食べやすく、人気です。
ちょっと小腹がすいたときに

お勧めです！



- ◆当日、たくさんのご質問をいただきましたが、全てにはお答えすることができず、申しわけありませんでした。どうぞ私どもの薬局にお気軽におこしいたぎ、薬剤師、登録販売者、栄養士にご相談ください。