

太平調剤薬局

今回は、9月24日
に開催します!!

第6回 健康フェアを 8月26日(月)に開催しました



薬剤師 加藤

第6回健康フェアに参加された方の半分以上が運動をしている方でしたが、痛みが強いので運動はできないと残念そうに話される方もいらっしゃいました。
まだまだ、暑い日もあります。
こまめに「塩分を含んだ飲み物」の補給を忘れずに、「痛みのある時は無理しないで下さい」と言葉をお掛けしました。

参加者の皆様を体成分分析器にて体重、体脂肪率や筋肉量を測定し、結果についてアドバイスさせていただきました。



ワンちゃんも暑い!!
これ、扇風機かな??
多治見の夏は暑いね..



楽しかったですか♪
来月も頑張ります。
スタッフ一同

日差しが強く、残暑が厳しい日でした。
体の水分不足の状態というのは、なかなか気付けないものです。それは普段の食事の量にも言えます。
測定器を使って、体重や筋肉不足に気付いたら、タンパク質の多い食事を心がけてみましょう。
わからないことがありましたら、なんでもスタッフにお声掛けください！次回もお待ちしております♪



管理栄養士
川岸