

太平調剤薬局

今回は、11月28日
に開催します!!

第8回 健康フェアを 10月24日(木)に開催しました



薬剤師 加藤

健康フェアも、すでに第8回になりました。転ばぬ先の杖を目指して、筋肉を増やすための栄養や運動のお話をしてきましたが、近ごろでは、「筋肉増やすためにタンパク質摂ってるよ!」などという、お声も聞けて、スタッフ一同大感激です。次回も頑張ります!!

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。

来月も頑張ります♪
スタッフ一同



管理栄養士
川岸

筋肉量が少ない方が多くおられました。タンパク質が多く含まれている食品をしっかりと食べていますか?そして自身に合った運動ができていますか?今月は日本中で天気が荒れていました。風や雨が強く降り、転倒などの恐れが高かったと思います。災害が多い環境の中、転倒しない身体作りが大切です。改めて、薬局で自身の体重や筋肉量をチェックし、アドバイスを受けることをオススメいたします。次回もお待ちしております♪