

地域公開講座 第10回

開催しました！

第10回目となる今回は、
「腎臓を守ろう！」

～腎臓が寿命を決めているかもしれない！？～
をテーマに、令和8年1月24日(土)に開催しました(*^-^*)
寒い中、大勢の方に参加して頂きました♪ ありがとうございます！！

まずは、アイセイ薬局薬剤師さんから「腎臓の役割」について紹介しました☆
腎臓って小さい臓器なのに、役割がたくさんあるので
改めて大事にしたいなと思いました(..)φ
また、薬を正しく服用することの重要性も伝えてもらいました！



理学療法士からは、運動の実践を中心とした内容に♪
生活習慣病予防の運動が腎臓にも良いので、
歩くことだけでなく、ストレッチや筋トレなども組み合わせていきましょう！

管理栄養士からは、加工食品などの摂り過ぎには注意と呼びかけを◎
いきなり食習慣を変えることは難しいので、
これまでの習慣を振り返るきっかけになれば幸いです◎

注目!

次回も、アイセイ薬局薬剤師さんコラボ予定!!!
詳細は随時、ホームページや院内掲示等でご案内します♪
当院かかりつけの方はもちろん、かかりつけでない方も参加可能です◎
ご家族やご友人と、お気軽にご参加下さい(^O^)/

