

みんなの医療・介護
NIC 健康セミナー

参加無料

定員 先着 **80** 名

嬉しい参加特典

新潟日報が発行する **Otona**
情報紙 おとなプラス

①からだすこやか茶 W350ml PET

②減塩調味料試供品セット

1週間お試し読み **無料！ プレゼント！**



からだW
すこやか茶

【協力】
コカ・コーラボトラーズジャパン(株)

第1部

13:30 ~ 14:00

講師

魚沼基幹病院

整形外科部長 平野 徹 先生

「骨粗しょう症」ってどんな病気？

50歳以上の女性の3人に1人がかかっていると言われている「骨粗しょう症」は、骨の生活習慣病です。骨がもろくなり骨折すると歩けなくなり、寝たきりになる可能性があります。原因や症状を知り、予防や治療法について専門医から学びましょう。

第2部

14:00 ~ 15:00

講師

魚沼基幹病院

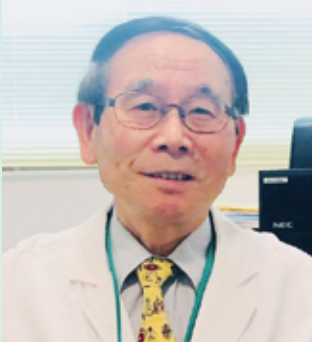
まこと

病院長 内山 聖 先生

**「あきゃきゃ」
「のめしこき」は
「だめだすけ」**

～病気になる前、なったあとの
生活習慣を考える～

がんの一部やほかの死因は、高血圧、脂質異常症、糖尿病、フレイル(虚弱)、サルコペニア(筋肉量の減少)、骨粗しょう症などが深く関わります。食事や運動などの生活習慣を整えることで、ある程度の予防ができますが、「なんもねえ」高齢者は少ないです。病気が出てしまったら、「あきゃきゃ」と言いながらも病気と向き合い、薬は「のめしこき」にならず、「いいあんべえ」を実現しましょう。



【講師よりメッセージ】
私が子どもの頃に慣れ親しんだ方言(長岡市塚野山)は、魚沼の方言とほとんど同じです。ほっとする響きがあり、タイトルに思いを込めました。今回の講演が、「いいあんべえ」のヒントになれば幸いです。

薬剤師による健康相談会

15:00 ~ 16:00

気になる測定器をご自由にお受け頂き、相談窓口で結果をまとめて薬剤師が個別対応します。お持ちのお薬手帳があればご持参いただきお気軽にご相談ください。

※講演を聴講された方のみご参加いただけます

※「骨密度測定」、「脳年齢測定」、「血管年齢と肥満度チェック」は、測定時間を要しますのでいずれか一つの測定となります。予めご了承くださいませようお願いします。

測定器



- 骨密度測定・脳年齢測定・血管年齢と肥満度チェック (上記3種のうちいずれか一つ)
- 体組成測定
- 物忘れ度チェック
- お肌の水分チェック
- 足指力計測
- ストレスチェック

協力【魚沼薬剤師会 魚沼支部】

とちの木薬局: 茂市 一平
タナカ薬局: 田中 敏宣
いなほ調剤薬局: 古澤 洋子、田中 巳恵子
いなほ調剤薬局東店: 富所 鮎美
あんず調剤薬局: 覚張 紀美子
なのはな調剤薬局: 福島 正子、川邊 優貴、
石澤 夏美、今成 恭美子、
小倉 千香子
六日町調剤薬局二日町店: 黒滝 智子、岡村 宏子
やまと調剤薬局: 今成 優

【丸石製薬株式会社】
～手洗い実演～

手洗い実演参加者様へ
泡の速乾性手指消毒剤
「ウェルフォーム」80ml
携帯用を**プレゼント!**



9月7日(土)

**小出郷福祉センター
ホール (魚沼市井口新田 267)**

13:30 ~ 16:00 予定 **受付開始 13:00 ~**

>>> 事前申し込み お問い合わせ窓口

NIC 小出/田上新聞店 (魚沼市井口新田 538-1)

TEL: 025-792-7711

FAX: 025-792-7712

お申し込みの際は①名前 ②住所 ③電話番号 ④参加人数
をお知らせください。(日祝除く 8:30 ~ 17:30)

※お申し込みいただいた個人情報は、新聞等をお届けする NIC 新潟日報販売店に連絡させていただきます。個人情報は適切に管理し、NIC からの各種ご案内などに利用させていただきます。

【主催】NIC 新潟日報販売店グループ 【後援】魚沼市/南魚沼市/魚沼薬剤師会

【協力】アステラス製薬(株)/コカ・コーラボトラーズジャパン(株)/(株)ライフプロモート