

出前講座報告書

| | | | |
|---|--------------------------|------|------------|
| 実施日時 | 2024年7月1日 13:30～15:00 | 主催者名 | 津軽保健 コスモス班 |
| 講師名 | 成田 創 | 会場名 | 松の湯交流館 |
| テーマ | 骨密度測定 | | |
| 参加人数 | 8人 | 報告者 | 成田 創 |
| 【講座内容】 ○ 健康食品の正しい使い方。サプリメントの選び方。骨密度測定。 健康食品と薬の違いや選び方、成分の見方などをお話した。 紅麴サプリメントの事案似についてお話。 | | | |
| 【質問内容】 ビタミン剤などのサプリメントと相性の悪い薬はあるか。 | | | |
| <気づいたことや今後の教訓など> 手軽に手に入れやすいが故に危険性もあることを説明したところ、皆さん興味を持って聞いてくれた。 身近なものの意外な面をお話することが興味を持たせるのには有効だと感じた。」 | | | |