

# 薬剤師は薬を飲まない

～薬に頼らずに健康に暮らす 27 の習慣～



## ムリなくできる! 病気にならないための 免疫力の高め方を伝授

今、薬は世の中にあふれています。本来は、緊急を要する急性の症状を抑えるためのものですが、軽い気持ちで薬に頼る方が大変多くなっています。

そこでセミナーでは、医療現場の実態や薬と免疫力の関係、副作用などをお話した上で、薬に頼ることなく健康に生きていくための27の具体的な習慣について解説します。

講師



薬剤師 栄養学博士 **宇多川 久美子 氏**

一般社団法人国際感食協会 理事長  
有限会社ユアケー 代表取締役

1959年生まれ。明治薬科大学卒業後、大学研究室勤務を経て、病院薬局・薬剤薬局の薬剤師として20年余り、薬剤師としてのキャリアを積む。現在は、薬剤師と栄養学博士の知識を生かし薬に頼らない健康法を多くの人々に伝えている。2014年11月東久邇宮文化褒賞(ひがしくにのみやぶんかほうしょう)受賞。【著書】「薬剤師は薬を飲まない」「薬が病気をつくる」はどちらも10万部突破! 他16冊。

【講座内容】

- ◆ 薬剤師として働いてわかったこと
- ◆ 知っておきたい薬と医療の世界
- ◆ 薬に頼らず元気に働くための27の習慣
  - ・「自分の身体」を意識しよう ・ふくらはぎの筋肉を意識しよう
  - ・「質」を上げる歩き方 ・カロリー神話に振り回されない
  - ・免疫の7割をつかさどる「腸の状態」を整える 他

受講無料

新型コロナウイルスの感染防止対策として、検温・消毒のほか、マスクの着用をお願い致します。また、感染拡大の影響から、やむを得ず中止となる可能性もございます。ご理解とご協力の程、よろしくお願い致します。



日時 令和4年2月18日(金)

受付 18:00～ 開始 18:30 終了 20:00

会場 相模原法人会3F 会議室 (相模原市中央区富士見6-13-16)

定員 40名(先着順)

主催 公益社団法人相模原法人会  
お問合せ TEL▶042-755-3027

申込 2月10日(木)迄に、FAXにて相模原法人会事務局へお申込ください。  
※要事前申込 事務局 FAX▶042-753-3273

\* FAX は切らずに送信してください。

2月18日 参加申込書

月 日 申込

※個人情報の取り扱いについてご記入頂いた個人情報は、公益社団法人相模原法人会事業活動に関する情報提供と参加者募集のご案内、ご連絡にご利用させて頂く以外に使用したり第三者に提供することはありません。  
※中止の連絡をさせて頂く場合がありますので、携帯電話又は日中ご連絡のつく電話番号をご記入下さい。

事業所名 (会員の方のみ)		参加者名	
ご住所 (〒 - )		ご自宅の電話番号	
		携帯番号	
		F A X	

事務局返信欄

様 お申込受け付けました。