

10月 女性ホルモン バランスチェック

予約の5名に
参加いただきました。

簡略更年期指数を
(S M I)

用いて 3名の方に
婦人科を受診いただく
よう勧めました。

うち2名の方は
運動習慣が
なかったため
20分以上の
有酸素運動を
週3日以上^{おおよ}
お勧めしました。



もめのき薬局