

# 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2022 年 8 月 30 日

申請企業名	株式会社 なの花中部
開催店舗名	なの花薬局井ノ口店
店舗住所	福井県三方上中郡若狭町井ノ口29-33
催事名	からだPLUSの日
開催日	2022 年 7 月 29 日
催事内容	<p>なの花薬局では患者様一人ひとりに寄り添う地域薬局として、地域の皆様の健康をサポートするため薬剤師による健康相談や管理栄養士による栄養相談を行っています。</p> <p>なの花薬局井ノ口店にて7月29日(金)に「からだPLUSの日」を実施しました。からだPLUSの日では、患者様の食事・生活に役立つ情報を提供しています。</p> <p>今月は「夏バテ予防月間」とし、夏バテ予防について詳しく啓発していきます。今回は「スタミナ不足になると？」や「夏バテ予防のポイント」をまとめた資料を配布しました。また、情報提供ボードには「夏バテ予防の食事」を掲載しました。</p> <p>暑さが増してくると体の不調が出来てくるともあり食欲が低下しがちです。スタミナ不足になる前に夏バテ予防のポイントをお伝えして、夏を元気に過ごしていただけるようにお声掛けしていきます。</p> <p>本日は「夏バテ予防の食事」について説明させていただきました。特にこの時期は暑さで汗をかきやすいので、身体に必要なビタミン・ミネラルが汗といっしょに失われやすく、ビタミンB類を中心としたバランスの良い、栄養素の補給を食事に取り入れていただくようお話をさせて頂きました。香味野菜や香辛料を入れる事で食欲を増進し、スタミナ不足に陥らないよう心掛けてもらうようお伝えしています。</p> <p>今後も地域住民の皆様が気軽に健康について相談ができる薬局を目指して、地域に貢献できる取り組みを実施して参ります。</p>

活動写真	 	
------	---	--