

健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロングプログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2023 年 1 月 19 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 10 月 31 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10月31日(月)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。9月～12月までは「胃にやさしい月間」とし、胃腸にやさしく消化のよい食事について詳しく啓発していきます。</p> <p>今回は「胃にやさしい生活習慣」や「胃にやさしい食べ物」をまとめた資料と胃にやさしい「サムゲタン風スープのレシピ」を配布しました。</p> <p>また、情報提供ボードには「胃にやさしい食生活」を掲載しました。胃にやさしい生活習慣とは暴飲暴食を避け、ストレスを軽減するなど規則正しい生活をする事です。規則正しい生活を送るためのポイントやストレス解消方法についてもアドバイスしていきたいと思えます。</p> <p>今回は先月に引き続いて「胃にやさしい食事」というテーマでお話させていただいています。高齢者の方は若年層に比べて胃酸の分泌が少ないので、できるだけ消化のいい食事をしていただきますよう、また胃にやさしい生活習慣(規則正しい食事、よく噛んで食べること、腹は八分目など)を送って頂きますようお願いしております。</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	 