



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 23 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 11 月 30 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11月30日(水)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>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「控えたい食べ物」や「胃もたれや胸やけのタイプ」をまとめた資料と胃にやさしい「牡蛎ぞうすいのレシピ」を配布しました。</p> <p>また、情報提供ボードには「コンビニで選ぶなら…」を掲載しました。</p> <p>胃にやさしい食べ物を選ぶコツは刺激がある香辛料や酸味が強いもの、油脂類が多いメニューは控え、やさしい味で柔らかくさっぱりしているメニューを選ぶことです。特に胃薬が処方されている方、胃に不調がある方、ご高齢の方に対してアドバイスを行いました。</p> <p>今回も先月に引き続いて「胃にやさしい食事」というテーマで説明させていただきました。高齢者の方は若年者に比べて胃酸の分泌が少ないので、それだけ胃に負担がかかりやすいこと、バランスの整った食事を摂っていただくことが重要であることをお話しさせていただきました。</p> <p>患者様から「食事と入浴とはどれくらい時間をあければいいか?」というご質問を頂戴しました。食事後30分間は開けるようにお願いしますとお答えしております。食事のことについては、若年者より高齢者の方が興味があることを実感いたしました。</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	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>