
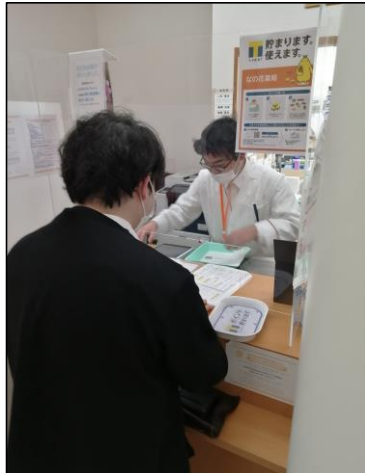


# 健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロングプログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2023 年 9 月 27 日

<b>申請企業名</b>	株式会社 なの花中部
<b>開催店舗名</b>	なの花薬局井ノ口店
<b>店舗住所</b>	福井県三方上中郡若狭町井ノ口29-33
<b>催事名</b>	からだPLUSの日
<b>開催日</b>	2023 年 4 月 26 日
<b>催事内容</b>	<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4月26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>4月～6月までは「腸内環境改善月間」とし、腸内環境を整えるためのポイントについて詳しく啓発していきます。</p> <p>今回は「腸内細菌って?」や「整えるための食事」についてまとめた資料を配布しました。また、情報提供ボードには「腸内細菌の種類」を掲載しました。</p> <p>健康的な腸内細菌はビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が優勢であり、その他の菌が劣勢である状態です。善玉菌を増やすことが出来るように継続的なアドバイスをしていきたいと思えます。</p> <p>今回は「腸内環境を整える」というテーマで説明させて頂きました。腸内では善玉菌と悪玉菌がバランスを取りながら存在しており、バランスが崩れる事で、健康に大きな影響を与えてしまうことがあるので、日常生活において、腸内環境を整えていく事が重要であることをお話させて頂きました。普段から外でゲートボールをしたり、時間があれば歩くようにしたり、自宅で簡単な運動をしたりして、健康に重点をおかれる患者様がいて感心させられました。睡眠時間について、口腔ケア、ストレス解消にも注意していただくよう説明させて頂きました。</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>
<b>活動写真</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>