

# 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2022 年 7 月 8 日

申請企業名	I&H株式会社
開催場所	京都市上京老人福祉センター
参加店舗名	阪神調剤薬局 太秦店、阪神調剤薬局 きぬがさ店 阪神調剤薬局 京大病院前店、阪神調剤薬局 京都南店 阪神調剤薬局 東舞鶴店
店舗住所	阪神調剤薬局 太秦店 京都府京都市右京区太秦馬塚町29-16 阪神調剤薬局 きぬがさ店 京都府京都市北区平野上八丁柳町42-2 阪神調剤薬局 京大病院前店 京都府京都市左京区聖護院川原町28番地 阪神調剤薬局 京都南店 京都市下京区西七条南中野町12 阪神調剤薬局 東舞鶴店 京都府舞鶴市浜172
催事名	健康相談会「便秘のお話～よりよいお通じのために～」
開催日	2022 年 7 月 7 日
催事内容	京都市上京老人福祉センターで開催されているイベントのひとつとして、「便秘のお話～よりよいお通じのために～」というタイトルで健康相談会を実施した。当日、薬剤師3名、管理栄養士2名で実施し、地域の高齢者27名が参加した。準備したスライドで、便秘についての症状、原因、予防法、改善法等の内容について紹介し、その後、個別のお薬相談会、栄養相談会を実施した。

活動写真		<div data-bbox="981 1064 1468 1164"> <p><b>かみぎょう 6月号</b> 老人福祉センターだより  <small>社会福祉法人 京都市社会福祉協議会              京都市上京老人福祉センター              〒602-8383 京都市上京区西今小路町797              TEL: 064-44899 FAX: 064-42981              http://sakoyaka.hitomachi-kyoto.jp/kamiyou.html              第337号 2022年5月20日発行</small></p> </div> <div data-bbox="1013 1176 1428 1400"> <p><b>便秘のお話</b>              ～よりよいお通じのために～              日時 7月7日(木)午後2時～3時30分              場所 当センター ルーム              講師 阪神調剤薬局 薬剤師・管理栄養士              定員 27名(先着順) 持物 水分補給飲み物スリッパ              申込 6月16日(木)午前9時から電話・来所で</p> </div> <div data-bbox="1045 1411 1396 1657"> <p><b>便秘予防・改善法</b>              ～食事以外で～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★生活習慣</li> <li>★体操</li> <li>★マッサージ</li> </ul>  </div> <div data-bbox="1045 1668 1396 1904"> <p><b>★生活習慣</b></p> <div data-bbox="1069 1713 1220 1803"> <p>朝食後は便意がなくてもトイレへ行く習慣をつけましょう!</p> </div> <div data-bbox="1228 1713 1380 1803"> <p>ストレスはこまめに発散しましょう!</p> </div> <div data-bbox="1069 1803 1220 1892"> <p>湯船に浸かり、体を温めましょう!</p> </div> <div data-bbox="1228 1803 1380 1892"> <p>腹式呼吸でスムーズに排便を!</p> </div> </div> <div data-bbox="510 1657 877 1915"> <p><b>便秘の原因</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食物繊維・水分・脂質などの摂取不足</li> <li>緊張・恐怖・悲しみなどの精神的要因</li> <li>不規則な食事・生活 便意を抑制する習慣</li> <li>ビタミン欠乏症 浣腸や下剤の乱用</li> <li>神経障害 体質 低栄養</li> <li>職業性 全身衰弱</li> </ul>  </div>
------	---	---