

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="986 1064 1465 1167"> <p>かみぎょう 6月号 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.hitamachi-kyoto.jp/kamiyoyu.html 第337号 2022年5月20日発行</small></p> </div> <div data-bbox="1018 1176 1433 1406"> <p>便秘のお話 ～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="1050 1415 1401 1653"> <p>便秘予防・改善法 ～食事以外で～</p> <ul style="list-style-type: none"> ★生活習慣 ★体操 ★マッサージ  </div> <div data-bbox="1050 1662 1401 1908"> <p>★生活習慣</p> <div data-bbox="1072 1720 1225 1796"> <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="1232 1720 1385 1796"> <p>ストレスはこまめに発散しましょう!</p> </div> <div data-bbox="1072 1809 1225 1886"> <p>湯船に浸かり、体を温めましょう!</p> </div> <div data-bbox="1232 1809 1385 1886"> <p>腹式呼吸でスムーズに排便を!</p> </div> </div> <div data-bbox="513 1662 880 1908"> <p>便秘の原因</p> <ul style="list-style-type: none"> 食物繊維・水分・脂質などの摂取不足 緊張・恐怖・悲しみなどの精神的要因 不規則な食事・生活 便意を抑制する習慣 ビタミン欠乏症 浣腸や下剤の乱用 神経障害 体質 低栄養 職業性 全身衰弱  </div>
------	---	--