

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: 2021 年 6 月 11 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局柏3丁目店
店舗住所	千葉県柏市柏3-7-26
催事名	ストレス対策に関する相談会
開催日	2021 年 5 月 22 日
催事内容	<p>2021年5月22日(土)9:00-18:00 ハーブランド薬局柏3丁目店にてストレス対策に関する相談会を行いました。</p> <p>1、目的 地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動</p> <p>2、内容 ストレス対策に関する相談会を店舗にて行いました。</p> <p>3、集客方法 店内外での掲示物による周知、SNS</p> <p>4、開催の様子 事前告知をご覧になり当日いらした方や、当日ご来局で相談会に興味を持ってくださった方を中心にストレス対策に関する資料を配布し、相談会を行いました。 心身にストレスがかかると自律神経の交感神経が優位になり、免疫力の低下にもつながる可能性があります。免疫細胞の要であるNK細胞も、ストレスで力を発揮しにくくなります。 自分にプレッシャーをかけすぎないようにし、肩の力を抜き日頃からストレスを溜めないようにとアドバイスをさせていただきました。 当日は夜に眠れない等のご相談を受け付けました。まずは、朝起きたら目を洗って朝食を摂り、昼寝をする場合は15分程度を目安に取るように等、生活リズムを整えていこうお話しをさせていただきました。 また、笑うことによりストレスの発散にも繋がるため、スタッフ一同笑顔を意識して、地域の方とお話し、少しでも和やかな雰囲気で行われるよう日々努めていきます。</p>
活動写真	<div style="border: 2px solid green; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">ストレス対策無料相談会</h2> <p style="text-align: center;">日時: 5/22 (土) 9:00~18:00</p> <p style="text-align: center; background-color: yellow;">独自のストレス発散法ありますか?</p> <p>外出自粛でストレスが溜まっていませんか?</p> <p>新しい環境や外出自粛で気づかぬうちに疲れやストレスが溜まり、体調を悪くしてしまう…なんてことも。 疲れやストレスをそのままにしておくと、免疫力にも影響がでてきてしまうこともあります!</p> <p>楽しいことを考えてストレスを発散し免疫力を上げましょう!</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid green; display: inline-block;">ハーブランド薬局柏3丁目店</p> </div>