

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 9 月 14 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	休養に関する相談会
開催日	2021 年 8 月 11 日
催事内容	<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 休養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(ホームページ)への掲載</p> <p>4、開催の様子 当日外来にて処方箋を持ってきた方と来局された方を対象に、「休養をとるためのパンフレット」を配布し、相談会を行いました。 免疫力を高めるためには、体と心を休ませる「休養」をしっかりとることが大切です。睡眠の時間を確保すること同時に、好きなことに費やす時間も重要であり、その時間がストレス対策の一環となるためうまく休養するようお伝えさせていただきました。 ストレス対策としてストレッチをしながら深呼吸をするだけでも、心に余裕ができる時間となるためおすすめだと伝えた所、実践してみるとのお声も頂きました。 患者様からのご相談では、最近暑くて夜眠れず、疲れが取れないとのお話もありました。熱中症対策のためにも、夜寝る際は適度にクーラーを使用するようにアドバイスさせていただきました。また寝る前にコップ1杯の水分を取り、寝ている間に熱中症にならないよう気をつけていただくようお願いしました。 当日は資料を配布しながらご説明を行った方が22名、うちご相談が4件ありました。</p>
活動写真	