

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 12 月 21 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	免疫力UP相談会
開催日	2021 年 12 月 8 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 笑う習慣づくり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、「免疫力向上の源になる笑う習慣を持つ」との資料を配布し、相談会を行いました。 笑うことで楽しくなり気持ちが和らぎ、心身がリラックスし自律神経が安定する他にも脳内ホルモンが分泌されNK細胞が活性化して免疫力がアップすることもわかっています。 当日の相談会では、声を出して笑うことで無言よりも酸素を多く取り込み、楽しみながら運動することができ、脳の活性化やストレスの解消にもつながり、より免疫力向上につながることをアドバイスさせていただきました。寒くなり、なかなか外で運動ができないとの声を頂きましたので、家の中で椅子に座ったままでできる運動のご提案をさせていただきました。 また、毎朝鏡の前で笑う習慣をつけることも対策の一つです。表情を笑顔にするだけでも表情筋の動きが脳内物質であるセロトニンの分泌を促すため免疫力にもつながります。 相談会だけではなく、日ごろから地域の方に笑顔になってもらえるような対応を心がけていきます。</p>
活動写真	