

# 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	ハーブランド薬局沼南店
店舗住所	千葉県柏市大津ヶ丘4-25-5
催事名	薬剤師・管理栄養士による健康相談会
開催日	2021 年 11 月 9 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。 管理栄養士の栄養相談による生活習慣病の予防、食事からの疾患悪化の予防を目指す。</p> <p>2.集客方法 店頭・受付・投薬台の掲示物による周知。 当日の声かけ</p> <p>3.開催の内容・様子 対象: 70代女性 相談内容: 今月より血圧・コレステロールの薬を開始し、薬を飲まないようにしたいとの思いがある。食事は和食中心だが、全体的に塩分が多い。 農業をされており、週に5回程度は外で作業されている。 指導内容: ご自宅でお野菜を栽培されていて、Kの摂取量は問題ないようだが漬物・味噌汁がお好きで3食食べている。水分も摂るのが苦手なようで、あまり摂っていないとのこと。気温が下がってくると血管が収縮し、血圧が上がりがやすくなるため、入浴・外出時は急激な温度差が生じないようにする。また、食事では塩分により血液量が増加するため、減塩・こまめな水分摂取を行う。血圧は加齢による血管の硬化も原因となることから、血管を柔らかい状態で保てるように体を動かす習慣を継続してもらう。 目標①漬物・味噌汁1日1回 ②移動時は水分を持ち歩きこまめに摂取する</p>
活動写真	※活動写真を2~3枚添付してください。