

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: 2022 年 5 月 28 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	睡眠相談会
開催日	2022 年 5 月 10 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、 普段の食事を見直すことで疾患悪化の予防を目指す。</p> <p>2、内容 当日は睡眠相談会を開催しました。当日の相談者は0人です。 日頃から眠いのになら寝付けない方や、しっかり睡眠時間をとっていても翌日疲れが残るなど、睡眠に関するお悩みをお持ちの方に向け、参考資料やおすすめの店頭商品を用意しました。</p> <p>3、集客方法 店頭・受付・投薬台の掲示物による周知。 コーナー設置による関連商品の展示。 当日の声かけ。</p> <p>4、開催の様子 参考資料は、加齢による睡眠の質の低下、日中の活動や食事の摂り方、内容が“寝つき”に与える影響をまとめたものです。日中は外に出て太陽の光を浴び、日中の活動量を増やすことで昼と夜のメリハリがつきます。体を動かし、人と会って話をするなど、心地よい疲れが自然と睡眠の質を高めることにつながります。昼寝は3時までには20～30分が適切。あまり長い時間の昼寝は、夜の睡眠に影響を及ぼします。また睡眠不足が食生活の乱れにつながり、高脂肪の食事が睡眠の質を下げる原因にもなります。 おすすめの商品は、ネルノダです。眠りの深さを促し、すっきりとした目覚めの向上に役立つ機能をもつ機能性関与成分GABAを100mg配合した睡眠の質向上をサポートする商品です。</p>
活動写真	