

# 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

<b>申請企業名</b>	ライフエンタープライズ株式会社
<b>開催店舗名</b>	ハーブランド薬局三ツ葉店
<b>店舗住所</b>	千葉県流山市名都借300-5
<b>催事名</b>	お薬・栄養相談会
<b>開催日</b>	2022 年 5 月 16~18 日
<b>催事内容</b>	<p>1、目的 地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動。 薬剤師の健康相談によるお薬の服用等に関する不安の解消。 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、内容 お薬・栄養相談会</p> <p>3、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>4、開催の様子 ・対象: 70代 男性 ・相談内容 高血圧なんだけれど、少し前に急に血圧が上がってしまったのだけれど、食事でどうしたら下がってくるのかな？食事は濃い味が好きなんだよね。</p> <p>・指導内容 【管理栄養士より】 塩分には水分をため込む性質があるため、塩分の多い食事をしてしていると体内の水分量が増えてしまいます。すると心臓が血液を送り出す量が増えてしまい、力もその分必要になるため血圧が高まります。そのため高血圧の方には減塩をおすすめいたします。簡単に塩分の量を減らすためには、使用している調味料を減塩のものに変えていただくのが一番楽かと思います。 その他にはソースや醤油はかけずにつける、麺類の汁は残す、漬物などの塩分の多い食品の食べすぎにはお気を付けください。</p> <p>5、参加者人数 1人</p>
<b>活動写真</b>	