

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	薬剤師・管理栄養士による「こころのモヤモヤ相談会」
開催日	2022 年 4 月 12 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。 精神的な病気・状態についての素朴な疑問・質問への回答。 精神病とはどんな状態か、予防するための服薬指導、食事や運動について理解を深めて頂き、精神疾患による心身機能の低下や社会性の低下を防ぐ。</p> <p>2、内容 当日はこころのモヤモヤ相談会を開催しました。当日の相談者は1人です。</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 [相談者]: 不眠症でしょうか？ ここ最近全く眠れません。ベッドに25時に入りそれからまったく眠れずに明け方の4時頃になってやっと眠れる。でも2~3時間するとすぐに起きてしまうという生活が続いています。何か改善する方法はありますか？ [薬剤師]: 不眠症は栄養が足りなくてもなりますが、知っていますか？ ビタミンB群が足りないとなるそうです。普段の食事内容を改善するのもいいかもしれません。夜寝る前に、温かいミルクを飲んで休んでみるのも良いと言われます。それで解決出来るなら、軽い方だと思いますよ。また、首が冷えると眠くならないこともあります。首になにか巻いて暖かくして寝てください。最近は食事の欧米化が進み栄養が不足していると、言われていますので気を付けてみてください。管理栄養士の先生にどんなものを食べるといいのか 相談するのもいいでしょう。薬剤師からの回答で治療と健康への理解が深まり、大変安心した様子でした。相談会実施により相談者の不安解消に繋げることが出来、こころのモヤモヤ解消に貢献できたと思われる。</p>
活動写真	