

# 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 6月 15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 中央店
<b>店舗住所</b>	千葉県柏市中央2-2-8
<b>催事名</b>	梅雨時期の不調お悩み相談会
<b>開催日</b>	2022年 6月 9~11日
<b>催事内容</b>	<p>1、目的 健康サポート薬局として、来局された患者さんや地域の方々に向け健康の維持・増進に貢献できるような情報提供を行う。</p> <p>2、内容 梅雨時期のお悩み相談会</p> <p>3、集客方法 店内外での告知、来局時の声掛け</p> <p>4、開催の様子 6月になり、関東地方も梅雨入りしました。季節の変わり目なので気温差や湿度の変化に体が追いつかず、頭痛やだるさ、食欲不振などの症状が出る場合があります。自律神経の乱れで起こることがあるので、規則正しい生活を送ること、雨や曇りでもカーテンを開けて外の光を浴びることが大切です。 来局した方は、梅雨時期になるとむくみが出ると仰っていました。湿度が高く、体がむくんでいると感じるときは、カリウムの摂取がおすすめ。カリウムは野菜に水に溶けて出ていってしまうので、加熱する場合は汁まで摂取することがオススメです。また、蒸し暑くつい冷たいものを摂取したくなりますが、胃腸が冷えて体調が悪化する原因となりますので、冷たいジュースではなく、温かいお茶やスープを飲んで体を温めると良いでしょう。他にも、ショウガや根菜など体を温める働きのある食材を積極的に摂ることも良いでしょう。</p>
<b>活動写真</b>	 <div style="border: 1px solid green; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>【無料】 梅雨時期のお悩み相談会</b></p> <p style="text-align: center;">日時: 6/9~11 9:00~17:00</p> <p style="text-align: center; background-color: yellow;">梅雨時期独特のお悩み、相談してみませんか?</p> <p>当薬局薬剤師、管理栄養士が 皆様のお悩みに無料でお答えさせていただきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> この時期になると気分がゆううつ</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> からだがむくんでいる気がする</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 気圧の変化で頭痛やめまいがする</li> </ul> <p style="text-align: center;">処方箋がなくてもOK!! お気軽にご相談ください。</p> <p style="text-align: right;">ハーブランド薬局中央店</p> </div>