

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 8 月 18 日

申請企業名	株式会社アイセイ薬局
開催店舗名	アイセイ薬局ほたる野店
店舗住所	千葉県木更津市ほたる野3-23-1
催事名	清見台カフェ
開催日	2022 年 8 月 16 日
催事内容	<p>①ベジチェック センサーに手を当てて、推定野菜摂取量を見える化してくれるデバイス。LEDを搭載したセンサーによって測定した皮膚のカロテノイド量を計測。食生活の改善や野菜摂取への意識づけ。 ・各人の測定結果をもとに推定野菜摂取量とレベルから現在の状態とアドバイスポイントをお伝え。 ・1日350gに満たない方は片手のひらで野菜およそ60gになるので1日でどれくらい野菜を足せばよいか、またレベルが少し低い方にはカロテンが豊富な色の濃い野菜(人参、ブロッコリー、かぼちゃ、トマト、小松菜、ピーマン、パプリカ、ニラ等)の摂取を心掛けるように説明。朝食も野菜の摂取も心掛けるように説明。 ・野菜摂取方法も生野菜だけではなく煮る、蒸す、炒めるなど。難しければ野菜ジュースでも構わないことも説明。また油と一緒に摂るとカロテノイドの吸収が良くなることも説明。</p> <p>②アイセイ薬局ほたる野店の紹介、お薬手帳の活用方法、かかりつけ薬剤師制度を説明。(薬剤師実施) お薬手帳には薬剤師だけでなく患者様も自由に記載して良いこと、お薬手帳は病院ごとに分けるのではなく1冊にまとめることをお伝え。 かかりつけ薬剤師をもつことで、患者様に合わせた服用方法、残薬調整において余ってしまう原因などを確認しながら医師へ処方提案することもあると薬剤師としての役割を周知することができた。</p> <p>③栄養指導セミナー(管理栄養士実施) ・①に関連して、具体的にどういった食事内容にすれば野菜を摂れるのか講義。 ・「低栄養」に関する食事内容の説明・アドバイスを実施した。低栄養とは何か。低栄養のリスクの目安であるBMIの数値の出し方。低栄養にはエネルギーとタンパク質が必要であり、タンパク質を摂るコツとして多く含む肉、魚、卵、大豆を使ったおかずを毎食1品とることなどをアドバイスしまし</p>
活動写真	  