

健康サポート薬局 情報発信の取組み

スマート ライフログ プログラム

健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2022 年 9 月 8 日

<p>申請企業名</p>	<p>ライフエンタープライズ株式会社</p>
<p>開催店舗名</p>	<p>ハーブランド薬局 柏3丁目店</p>
<p>店舗住所</p>	<p>千葉県柏市柏3-7-26</p>
<p>催事名</p>	<p>腸活に関する無料相談会</p>
<p>開催日</p>	<p>2022 年 9 月 8 日</p>
<p>催事内容</p>	<p>1、目的 地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動。</p> <p>2、内容 腸活に関する相談会を行いました</p> <p>3、集客方法 店内外での掲示物による周知、SNS(ホームページ)への掲載</p> <p>4、開催の様子 当日外来にて処方箋を持ってきた方と来局された方を対象に、「腸活で快調」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。 腸が免疫機能を担ったり、ホルモンを合成したりする等、全身の健康に大きな影響を与えるため、腸を整えることは健康につながると注目を集めています。 腸には日々食べ物が入り食べ物紛れて病原菌やウイルスも腸に侵入する危険性があり、それに備えるため全身の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。 当日腸内環境を整えるために、「基本の食事」「腸のために食べたい食品」「腸に良い生活習慣」「整腸トレーニング」をお伝えしました。 食事の基本として、朝食はきちんと摂ること、よく噛んで食べること、就寝前の3~4時間前に食事済ませることが大切です。よく噛むことにより消化酵素のアミラーゼを含む唾液の分泌が促進されるとともに食べ物が小さくなることにより消化管での吸収がされやすくなるメリットがあります。 「腸のために食べたい食品」として水溶性食物繊維と不溶性食物繊維、オリゴ糖、オメガ3系脂肪酸を積極的にとることが大切です。 腸内環境が乱れる原因として薬剤による副作用もありますが、生活習慣の崩れが影響してくることも多くあります。まずは、生活習慣のコントロールをし、腸内環境を整え免疫力を高められるよう地域の方々へ声掛けをしていきます。</p> <p>5、参加者人数 32名</p>
<p>活動写真</p>	