

# 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 10 月 8 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 柏3丁目店
店舗住所	千葉県柏市柏3-7-26
催事名	腸活に関する無料相談会
開催日	2022 年 10 月 8 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。</p> <p>2、内容 目の愛護習慣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、「目の愛護習慣」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。 パソコンやスマートフォンが身近になった情報社会の現代では目の役割は大きくなっており、そのため、目の健康を地域の方にも浸透していただけるように相談会を設置しました。電子機器の画面を見続けることや度の合わないメガネなどを使い続けていると眼精疲労やドライアイの原因になる可能性もあります。当日はドライアイのチェックを実践してくれている方もいました。いったん目を閉じてから目を開き10秒間瞬きをせずにそのままの状態を保ちます。10秒間目を開けていられなかった場合はドライアイの可能性のあることをお伝えし、「10秒開けられなかった」との声も伺えました。</p> <p>相談会当日には6個の目に良い習慣のお話しをさせて頂きました。その中でも目に良い栄養に関して注目を集めました。目の黄斑部と水晶体に多く存在し、強力な抗酸化作用を持つルテインには目を保護する働きがあります。そのルテインはホウレンソウやケールに多く含まれていることをお伝えしました。これからの時期ホウレンソウが旬の時期になってくるので積極的に取り入れることをおすすめしました。またホウレンソウにこだわらず、旬の食材を取り入れるのも栄養を整えるためには大切であり、季節を感じられます。</p> <p>また、普段から目薬の使用方も必要に応じてお答えさせて頂いております。当日も相談がありました。目薬の正しい使用方法と保管方法のご説明をしました。薬によっては冷蔵庫保管や遮光保管が異なりますのでその都度ご説明しております。今後も地域の方の薬の使用方法から食事のこと等些細なことでも相談できる環境づくりを心がけていきます。</p> <p>5、参加者人数</p>



活動写真