

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 11 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	秋の運動に関する相談会
開催日	2022 年 11 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 秋の運動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、「体ぽかぽか体操」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。</p> <p>朝晩寒い日が増えて、これから乾燥する時期となり感染症対策のためにも運動は大切であり、パンフレットをもとに体ぽかぽか体操を推奨させていただきました。運動を続けることにより血流促進・筋力アップ・自律神経が整いリラックス効果・肩こり腰痛の改善・骨粗鬆症予防改善の効果が高まることをお伝えしました。膝・腰に負担がかかりなかなか運動ができない方の中にはいらっしやいました。そんな方には椅子に座ったままでできる運動をご紹介します。また運動を続けるための工夫もお伝えさせていただきました。歯磨きや洗顔といった毎日の習慣の前後や出れ日CMの間等日常の習慣の中に組み入れることや家族や友人と一緒にやること、運動習慣をカレンダー等に記載し運動の回数を把握することをご提案しました。また運動しなくてはというプレッシャーをかけすぎると途中で挫折する要因になることもあるためストレスにならない程度に続けることも大切です。</p> <p>また運動するタイミングも大切です。食事直後は消化のため血液が胃腸に集まっているので運動をすると血液が全身に分散され消化が悪くなる可能性もあります。入浴の前後も体に負担をかけてしまうため、食事と入浴の前後は間をあけて運動をする方が効果的です。</p> <p>なかなか普段の生活をしていると運動をすることが難しい方も多くいらっしゃいました。別途で運動するのではなく普段の生活の中に運動を取り入れることが続けられる第一歩になるため、これからは地域の方に声掛けやパンフレット等の配布を続けていきます。</p> <p>5、参加者人数 42名</p>
活動写真	 