

# 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: 2023 年 1 月 18 日

申請企業名	クラフト株式会社
開催店舗名	さくら薬局高萩店
店舗住所	茨城県高萩市大字上手綱字上ヶ穂町1006-16
催事名	便秘について考える
開催日	2022年11月17日
催事内容	<p>近年便秘症で悩む人が増え、年齢が高まるにつれて人数が増えています。食べ物や運動、お手洗いのタイミングなどを振り返り、自分自身の排便状態について考えるきっかけづくりを目的に実施しました。</p> <p>週の排便回数や、排便時の便の状態、運動習慣や食事、水分摂取について聞き取り、便秘かどうかを確認し、改善できる点をアドバイスしました。具体的には、食生活や寝ながらできるおなかの運動、洋式トイレを使用しているのであれば足場に台を置くことで排便時に角度をつけると良い、といった内容です。</p> <p>排便はあってもウサギ様便であったり、2日に1回しか出ない、出てもすっきりしないなどの訴えがありましたが「簡単なことから始めてみよう」と前向きな意見を得ることができました。</p> <p>便秘については投薬時にも質問を受けることがあるため、定期的に便秘についての市民講座を開催していきたいと考えています。</p>
活動写真	