

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 25 日

申請企業名	株式会社アイセイ薬局
開催店舗名	アイセイ薬局千葉みなと店
店舗住所	千葉県千葉市中央区中央港1-29-4
催事名	介護予防教室第3回 ズバリ!!あなたの血管年齢は何歳?
開催日	2022 年 11 月 22 日
催事内容	<p>地域包括支援センターのご協力の元、幕張公民館にて介護予防教室のセミナーを近隣の地域住民の方を対象に実施しました。</p> <p>今回のセミナーの内容は①血管年齢チェック②血管年齢の老化原因③血管年齢を若返らせる方法の三部構成でお話しました。</p> <p>測定の結果をみながら、現在の生活習慣を振り返っていただきました。塩分の取りすぎや、栄養の偏りにより血管に影響を及ぼすことを説明し、そのうえで、食事をする際の順番(ベジファースト)、野菜の1日目標量、身近なコンビニエンスストアで食事を購入する際のおすすめ商品などをお伝えすることで、今日から実践できる内容であることからすぐに行動できそう、頑張れそうと前向きな意見をいただくことが出来ました。</p> <p>今回の活動を通して、薬剤師が生活習慣など薬以外について相談しやすくなったとお声をいただいたので、顔のみえる身近な存在に実感しております。</p> <p>地域包括支援センター様や千葉市社会福祉協議会の方々とは協力し、引き続き薬局の外に出て、地域の方々に情報発信を続けていきます。</p>
活動写真	 