

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 2 月 22 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	ハーブランド薬局南柏店
店舗住所	千葉県柏市南柏中央3-10
催事名	花粉症対策相談会
開催日	2023 年 2 月 13-18 日
催事内容	<p>1. 目的: 適切な免疫対策についての周知・商品の提案</p> <p>2. 内容: 免疫力の低下を招く要因と対策について</p> <p>3. 集客方法: 店頭での声掛け、リーフレット配布、POPの掲示</p> <p>4. 開催の様子: 2月13日から18日まで、花粉症対策相談会を実施しました。 テーマは主に日常生活での花粉症対策と免疫を高める生活習慣についてパンフレットを配布し、お話ししました 花粉症の対策として下記の方策が挙げられます。 1.眼鏡やマスクで粘膜や肌を花粉から守る 2.上着や髪についた花粉を払い、家の中に持ち込まないようにする 3.こまめに掃除を行う 4.バランスの良い食生活、十分な睡眠・運動で体調を整える 5.乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が入った食材やサプリを積極的に摂る 6.オリゴ糖や食物繊維などを取り入れて、善玉菌をしっかり増やす 花粉症対策として花粉との接触を減らすだけに留まらず、体内から免疫機能を高めてアレルギー反応の出にくい体質を作っていたことが重要です。腸内には免疫細胞の60-70%が存在しているので、腸内環境を整えることでアレルギー反応の出にくい体質になると言われています。食生活の乱れや腹部症状を感じる方は特に腸内環境を整えるよう心がけてみてください。 難しい場合は補助的に腸内環境を整える食品やサプリメントなどを十分に維持しやすくなりま</p>
活動写真	