

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 10 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	おすすめの入浴法に関する相談会
開催日	2023 年 1 月 10 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 おすすめの入浴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、「いきいき入浴術」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。 冬の入浴ではヒートショックに注意する必要があります。気温差が激しいこの季節だからこそ地域の方に安全に入浴できるよう相談会の機会を設けました。 当日は入浴に関する10か条をご説明させていただきました。その中でも「室温」「水分補給」「入浴前の食事等」が重要であり、入浴中の事故を減らすためにも周知致しました。 脱衣所や浴室とリビングの温度差は5℃以内にするのが大切です。暖かいリビングから寒い脱衣所や浴室に移動すると血圧が急上昇し心臓に大きな負担をかけます。脱衣所や浴室を前もって暖め、リビングとの温度差を5℃以内に設定することをおすすめしました。 また入浴前後はコップ1杯の水分補給をすることが大切です。入浴をすると約800mlの水分が体内から失われるといわれており、血液の粘度が高まります。入浴前後にはコップ1杯分の水分補給を促しました。 さらに食後直後の入浴は避け、30分～1時間あけることを推奨しました。食後すぐにお風呂に入ると本脾胃腸に集まって消化を進める血液が皮膚表面に集まるため、消化不良を起こしやすくなる可能性もあります。 相談会当日に、入浴後ふらふらとしてしまうことが多々あると相談を受けました。上記のことと、浴槽から出る際はゆっくり立ち上がること、熱すぎるお湯に入らず40℃のお湯に10分程度入ることをおすすめしました。これからも地域の皆様に健康を意識していただけるような相談会を実施することに努めます。</p> <p>5、参加人数 65名</p>
活動写真	