

# 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 24 日

<b>申請企業名</b>	ライフエンタープライズ株式会社
<b>開催店舗名</b>	ハーブランド薬局南柏店
<b>店舗住所</b>	千葉県柏市南柏中央3-10
<b>催事名</b>	免疫対策相談会
<b>開催日</b>	2023 年 1 月 16-21 日
<b>催事内容</b>	<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: 1月16日から21日まで、免疫対策相談会を実施しました。 テーマは主に免疫力低下の要因と免疫を高める生活習慣についてお話ししました 免疫とは、細菌やウイルスなどの微生物、あるいは「異物」とよばれる自分の体には元々ないものから、自分たちの体を守るしくみです。 免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなったり、皮膚や口腔内トラブル、がんの発症率の向上などの心身の不調が出やすくなります。 免疫力を低下させる代表的なものはストレス・運動不足・食生活の乱れ・睡眠障害・加齢などが挙げられます。つまり、免疫機能を高めるためには免疫機能を低下させる原因に対処していくことが重要となります。 十分な睡眠時間の確保、バランスの取れた食事、適度な運動、ストレスの解消に努めていただくことはもちろんですが、難しい場合は補助的に免疫機能を高める食品やサプリメントなどをご利用いただくと免疫機能を十分に維持しやすくなります。 免疫機能低下の原因は患者様それぞれ異なるため、チェックシートを活用することで、アドバイスや補助食品の提案の内容が患者様にも分かりやすかったようです。</p> <p>5、参加者人数: 10名</p>
<b>活動写真</b>	