

# 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 3 月 8 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 柏3丁目店
<b>店舗住所</b>	千葉県柏市柏3-7-26
<b>催事名</b>	ストレス解消相談会
<b>開催日</b>	2023 年 3 月 8 日
<b>催事内容</b>	<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 ストレス解消法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、「心すっきり 上手にストレス解消」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。</p> <p>新型コロナウイルスの流行は我々にさまざまなストレスを与え続けています。そのため、多くの年代でメンタル不調を感じる人が増えています。そもそもストレスとは、医学的には「置かれた状況と自分の対応力とのギャップ」を指します。ストレスの大きな原因は生活の変化です。マイナスな変化だけでなく、自分にとって好ましい変化もストレスになります。ストレスがたまると、様々な心身不調が現れます。</p> <p>当日はストレス対策の食品と入浴剤について相談を行いました。GABA、ノンカフェインの紅茶とルイボスティ、入浴剤についてご説明しました。GABAには仕事や勉強等による一時的・心理的なストレスの低減作用があると報告されています。ノンカフェイン紅茶やルイボスティ、入浴剤に関しては香りによるリラックス効果や体を温めることで睡眠の質を向上させ、リラックスできるようご提案しました。</p> <p>ストレス対策ではリラクゼーションが肝です。ストレスを受けると交感神経が優位になり副交感神経の働きが低下します。資料に沿って自律神経を整える呼吸、15~25分の瞑想、リラックス効果のある香りでもアロマセラピー、1日20分を継続する有酸素運動、100年前に米国の精神科医によって考案されたリラクゼーション法である筋弛緩法や睡眠の質を向上させる入浴法についてご説明しました。ストレスがまったくない人生も退屈ですが、ストレスに曝露され続けることも心身の不調の原因となります。複数のストレス解消法を持ち、うまく付き合っていくことが重要です。今後もストレス解消法について継続的に支援を行なっていきます。</p> <p>参加人数 10名</p>

<b>活動写真</b>			
-------------	---	--	--