

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 4 月 21 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 松戸店 |
| 店舗住所 | 千葉県松戸市松戸1293-2小川ビル1階 |
| 催事名 | 疲労対策相談会 |
| 開催日 | 2023 年 4 月 21 日 |
| 催事内容 | <p>1、目的</p> <p style="padding-left: 20px;">地域の方々の健康維持・増進のため。</p> <p>2、内容</p> <p style="padding-left: 20px;">受付時、疲労回復相談会開催に関する声掛けを行いました。 薬剤師による疲労対策についての相談を受け付けました。</p> <p>3、集客方法</p> <p style="padding-left: 20px;">店外POPでの事前告知、当日チラシ配布、口頭でのご案内。</p> <p>4、開催の様子</p> <p>4月は新生活が始まり、緊張、不安も多く疲れがたまりやすい季節でもあります。そんな、疲労蓄積されている方のため今回は、「疲労対策相談会」を開催しました。疲労回復のためには、しっかり睡眠をとること、そしてしっかり栄養をとる事が大切です。具体的に、①良質な睡眠→睡眠は脳や体の休息時間であり、疲労回復させるために一番重要。質の良い睡眠をとるためには、適度な運動、入浴で体を温めリラックスする、睡眠の3時間ほど前までに食事をすませる。②バランスのとれた食事→3食バランスよく、ゆっくりよく噛んで食べることも大切。糖質、脂質、たんぱく質のバランスに加え、ミネラル、ビタミン類もしっかり摂る事を伝えました。ビタミンB群やカルシウム、鉄といったミネラルは特に意識して摂ると良いことなどをお伝えさせて頂きました。疲労の種類もあり個々でお悩みも違う為、睡眠、栄養面など、その方にあった対処法をご提案できるように今後も活動していきます。</p> <p>5、参加者人数 25名</p> |

