

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 9 月 8 日

<p>申請企業名</p> <p>開催店舗名</p> <p>店舗住所</p> <p>催事名</p> <p>開催日</p>	<p>ライフエンタープライズ株式会社</p> <p>ハーブランド薬局 柏3丁目店</p> <p>千葉県柏市柏3-7-26</p> <p>時短食事に関する相談会</p> <p>2023 年 9 月 8 日</p>
<p>催事内容</p>	<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 脳トレ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、「楽しく過ごして脳いきいき」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。 足腰などと同様に、脳の働きは加齢とともに低下します。常に生きがいや夢を持って生きることが脳を元気に保つ秘訣です。 【脳が喜ぶ4つの習慣】 1.コミュニケーションを取る→1日5人以上と会話する人は認知症リスクが低下するという研究結果が。 2.有酸素運動を行う→頭と体を同時に使うことで脳への刺激になる。 3.趣味を楽しむ→人間には8つの認知機能があり、それぞれまんべんなく鍛えることが脳への刺激になります。好きなものから挑戦し、趣味を見つけましょう。 4.食事に気をつける→1日3食のバランス良い食事が基本。脳にいい食材を上手に取り入れましょう。 その他、資料に沿って脳にいいこと・悪いことを学びましょう。 また、認知症が疑われたら早めに医療機関を受診しましょう。</p> <p>当日は店頭で脳トレ＆脳の休養コーナーを設置し、商品の紹介も行いました。 今後も脳トレに関するお悩みだけでなく、食事内容などの悩みについても継続的に支援を行なっていきます。</p> <p>参加人数40名</p>
<p>活動写真</p>	