

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 20 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 南柏店</p> <p>千葉県柏市南柏中央3-10</p> <p>熱中症・夏バテ予防相談会</p> <p>2023 年 9 月 11~16 日</p>
<p>催事内容</p>	<p>1、目的 便秘対策についての周知・商品の提案</p> <p>2、内容 便秘対策についての案内など</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 9月11日から16日まで、便秘改善相談会を実施しました。 便秘の症状とその予防対策の内容について、来局者にリーフレットをお配りしました。 周知内容 便秘は女性や高齢者に多くみられます。便秘が続くと、イライラや不快感、だるさ、疲労感といった心の不調と腹痛やお腹の張り、食欲低下、痔、肌荒れなどの体の不調に繋がることもあります。たかが便秘と放置せず、生活習慣や食事、薬の見直しで改善しましょう。普段から便の形状をチェックしてみることも大切です。 腸内環境を整えるためには、3食しっかり食事をとり、食物繊維も取り入れたいです。食物繊維には水溶性と不溶性があります。水溶性は繊維のやわらかい野菜(ほうれん草、人参、大根、たまねぎ、かぼちゃなど)に含まれ、不溶性は繊維のかたい野菜(ごぼう、セロリなど)やきのこ、豆類に多く含まれます。 どちらかに偏らず取り入れたいです。特に便が硬い場合などは不溶性の食物繊維の摂取はかえって便秘を悪化させることがあるため注意が必要です。 相談者の60代の女性は、便秘気味なのでごはんに麦を混ぜたり食物繊維を摂るようにしてみるとおっしゃっていました。</p>
<p>活動写真</p>	