

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 10 月 16 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 沼南店
店舗住所	千葉県柏市大津ヶ丘4-25-5
催事名	貧血相談会
開催日	2023 年 10 月 10 日 ~ 2023 年 10 月 10 日
催事内容	<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 「睡眠」についての素朴な疑問・質問への回答。</p> <p>3、集客方法 店頭・受付・投薬台の掲示物による周知 コーナー設置による関連商品の展示 当日の声かけ</p> <p>4、開催の様子 当日の相談会には45歳、男性が参加。 半年ほど前からぐっすりと寝ることができておらず、日中も眠気があり仕事に支障が出てしまって困っているとの相談を受けました。生活背景について詳しい話を伺ったところ、最近仕事が繁忙期のため終電で帰ることが多く、疲れているとのことでした。そのため、夕食の時間も遅くなるということだったため、食べてから時間が空かずに就寝すると体は消化を行うため活発になりリラックス状態でなくなってしまうことをお伝えしました。改善策として遅い時間の夕食時には揚げ物などは控え、消化のいい食事にする、また可能であれば会社で軽めの食事を摂ってしまうことをお勧めしました。またストレスが原因で眠りが浅くなっているかもとのことだったため店頭商品である「ネルノダ」を紹介致しました。 これからも、相談者の生活背景にあったアドバイスや提案をしていきたいです。</p> <p>5、参加者人数 1人</p>
活動写真	