

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: 2024 年 1 月 9 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>ストレッチに関する相談会</p> <p>2024 年 1 月 9 日</p>
<p>催事内容</p>	<p>1、目的 地域住民の健康維持・促進のための啓蒙活動。</p> <p>2、内容 ストレッチ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、「誰でも簡単！ストレッチで運動はじめ」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。 寒いといついつい家に閉じこもりがちになり、運動不足になってしまいます。硬くなった体の柔軟性をストレッチで取り戻すためにストレッチに関する相談会を行いました。 当日はストレッチを行うと血流循環が良くなること、リラクセスができること、可動域が大きくなることのメリットをお伝えしました。また同じ姿勢のままでいると筋肉はその状態で定着して硬化してしまう原因にもなります。重い荷物を運ぶなど強度の高い動作を行った場合も筋肉は縮んだ状態で硬化しやすくなります。精神的ストレスなどで交感神経が優位となることも筋肉硬化の原因にもなりうることもお伝えしました。 ストレッチのおすすめとして資料に12種類の方法をご提案しました。ストレスのポイントとしては、6つお伝えしました。一つ目は伸ばす部位と体の重さを意識する、二つ目は勢いをつけずにゆっくり行う、三つ目は呼吸を止めない、四つ目は毎日同じ時間に行う、五つ目は気持ちよく感じる範囲で行う、六つ目は10~20秒キープすることを伝達しました。 続けるコツとして、隙間時間を上手に活用して生活の一部に定着させることがポイントです。デスクワークの合間は椅子に座ったままのストレッチを行ってみたり、立ち仕事の合間や電車、バスの待ち時間には立って行えるストレッチを試してみたりと隙間時間を活用するとストレッチが続けやすくなることも合わせてご提案させていただきました。</p> <p>5、参加人数 73名</p>
<p>活動写真</p>	<p>The photograph shows a poster for a 'Stretching Consultation' event. The poster is titled 'ストレッチに関する相談会' and includes the date and time: '日時: 1/9(火)9:00~20:00'. It lists the benefits of stretching, such as '肩こり・腰痛・関節痛の軽減や自律神経の乱れを軽減するなどたくさんメリットがあります。' (Reduction of shoulder stiffness, back pain, and joint pain, and improvement of autonomic nervous system disorders, etc., with many benefits). It also mentions that the staff is available to help and that the consultation is free. The poster features several illustrations of people performing different stretching exercises, such as neck stretches, back stretches, and leg stretches. The text on the poster is in Japanese and provides detailed information about the event.</p>