

# 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 19 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	便秘予防相談会
開催日	2024 年 1 月 9 日 ~ 2024 年 1 月 9 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。 管理栄養士の栄養相談による生活習慣病の予防、 普段の食事を見直すことで疾患悪化の予防を目指します。</p> <p>2、集客方法 店頭・受付・投薬台の掲示物による周知 当日の声かけ</p> <p>3、開催の様子 1月9日に便秘予防相談会を実施しました。 来局した70代女性は、最近便秘気であり薬は現時点で数種類飲んでおり、極力増やしたくはないとのことでした。食事内容を伺ったところ、野菜は3食意識してとられているようでしたが、1度に多くの量が召し上がれないとのことと全体的な食事量が少なかったため1日の目標摂取量と食物繊維の種類についてのリーフレットをお渡ししました。また、話を聞いた限り水分補給もこまめにされている様子ではなく、便秘の原因に寒さも影響しているかもしれないとおっしゃっていたため、店頭商品であるごぼう茶をおすすめしました。ごぼう茶はイヌリンとクロロゲン酸が含まれ、便秘改善が報告されている機能性表示食品であることをお伝えし、今の時期はホットで飲むことで胃腸を温め蠕動運動を活発にさせるようお話ししました。さらに、現在の食事量で食物繊維を増加させる方法として白米の中にもっちり麦を入れて一緒に炊くこともおすすめしました。</p> <p>4、参加者人数 1人</p>
活動写真	