

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 3 月 8 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 柏3丁目店
店舗住所	千葉県柏市柏3-7-26
催事名	花粉に関する相談会
開催日	2024 年 3 月 8 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 腸活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、「腸快適！ スッキリ生活」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。</p> <p>近年、腸に生息する腸内細菌の研究が進み、腸の働きがおなかの調子だけでなく肥満や認知症などの全身の健康に影響する事がわかってきています。そのため腸を整える生活を始めるよう周知の目的にて相談会を実施しました。</p> <p>まずは悪影響を与える項目を確認しました。朝食をとらないことが多い、アルコールを毎日飲む、夜食を摂ることが多い、市販のドリンクをよく飲む、焼き肉を週に1回以上食べる、主食は白いご飯、あるいは白いパンのトーストが多い、豆類や根菜より葉野菜をとる、週4回以上外食をする。当てはまる数が多いほど、腸内環境を乱している可能性があることをご説明しました。</p> <p>管理栄養士として腸に良い食習慣に関して周知させていただきました。まずは、1日3食きちんと食べることです。1日3食規則正しくバランスの良い食事が基本になります。特に朝食は体内時計をリセットし、自律神経のバランスを整えるとともに、腸のぜんどう運動を促すので、欠食しないことが大切です。また寝る前の3~4時間前に食事をすませるのもポイントとなっています。夜22時~深夜2時頃は副交感神経が優位になり、腸が活発に動きまわります。そのとき消化物が腸に達していないと善玉菌のエサにならないため就寝3~4時間前には食事を済ませておくのがベストです。食事の時間が不規則だと体内時計が乱れ、腸内環境にも悪影響が出てしまいます。職業上仕方ない方もいらっしゃる方も多くいらっしゃると思いますが、決まった生活リズムを続けることの大切さを今後も伝えていき、地域の方々の健康維持・増進に少しでも関与に努めていきます。</p> <p>5、参加人数 58名</p>
活動写真	 