

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 4 月 10 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
店舗住所	柏市柏1-1-7
催事名	ストレス対策相談会
開催日	2024 年 4 月 10 日
催事内容	<p>1、目的 ストレス対策についての情報提供</p> <p>2、内容 ストレスレベル判定と栄養素によるストレス対策</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 4月10日にストレス対策相談会を実施しました。 リーフレットはストレスレベル度診断チェックシートから診断し、ストレス時に必要な栄養素の情報を盛り込んだ資料を来局者にお配りしました。 春は新生活が始まる時期であり、慣れない環境でストレスがかかり体調を崩す人が多くみられる時期でもあります。自身のストレスレベルをチェックシートを用いて確認し、その結果によっては医療機関を受診することが推奨されます。</p> <p>ストレスに強い身体を作るには食事も大切です。身体にストレスが加わると、その刺激に反応して消耗する栄養素があります。ストレスで必要とされる栄養素はビタミンB・C群、タンパク質、抗酸化ビタミン、カルシウム、マグネシウムです。これらの栄養素をしっかり摂っておくことと、バランスの良い食事をとることで、ストレスに負けない身体づくりをしておくことが重要です。</p> <p>ストレス対策は多くの患者様から関心をもっていただけるテーマだったと感じました。患者様からはストレス対策として食事も関係しているとは知らなかったという声が聞かれました。今回のようなイベントを通してストレス対策の大切さを周知していきたいです。</p>
活動写真	