

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 8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 中央店
店舗住所	千葉県柏市中央2-2-8
催事名	食事で改善！便秘相談会
開催日	2024年 5月 21日
催事内容	<p>1、目的 健康サポート薬局として、来局された患者さんや地域の方々に向け健康の維持・増進に貢献できるような情報提供を行う。</p> <p>2、内容 食事で改善！便秘相談会</p> <p>3、集客方法 店内外にて告知、店頭にてお声掛け</p> <p>4、開催の様子 日頃便秘で悩まれている方は多くいます。特に高齢者や妊婦さんに多い傾向にあります。今回の相談会では、便秘になるメカニズムとその改善方法について食事の面からアプローチしました。 まず初めに便秘になった方へ初めにオススメするのはヨーグルトです。アレルギーがない場合は積極的に食べてもらいたい食品になります。 ビフィズス菌や乳酸菌を増やして腸内環境を整えます。 その他水分の摂取も大切になってきます。特に高齢者では喉の渇きを感じる力が鈍ってきますので熱中症予防の観点からも重要になってきます。 十分な水分があれば便に水分が含まれ、スムーズに出すことができます。 他にも食物繊維を多く含む食品を積極的に食べるのもオススメです。 今回は食物繊維が豊富でご飯に混ぜて炊ける麦を紹介しました。</p> <p>5、参加人数 10名程度</p>
活動写真	  <p>※活動写真を2～3枚添付してください。</p>