

# 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 10 月 10 日

<p><b>申請企業名</b></p>	<p>薬樹株式会社</p>
<p><b>開催店舗名</b></p>	<p>薬樹薬局 新浦安</p>
<p><b>店舗住所</b></p>	<p>千葉県浦安市明海5丁目7番1号 パークシティ東京ベイ新浦安01ドクターズベイA</p>
<p><b>催事名</b></p>	<p>ととのうNAVI～質の良い睡眠とは～</p>
<p><b>開催日</b></p>	<p>2024年9月7日</p>
<p><b>催事内容</b></p>	<p>「ととのうNAVI～質の良い睡眠とは～」をテーマにイベントを開催いたしました。</p> <p>講座は大変な盛況でした。幅広い年齢層の参加者が集まり、睡眠の質向上への関心の高さが伺えました。講座の中では「睡眠不足が体に与える影響は?」「質の高い睡眠をとるためのコツは?」など、積極的に質問が飛び交い、和気あいあいとした雰囲気で行いました。</p> <p>特に、睡眠のメカニズムについて、皆さん熱心にメモを取っていらっしゃる姿が印象的でした。</p> <p>睡眠に関する知識を深め、日々の生活に役立てたいという、参加者の皆さんの意欲が伝わってきました。</p>
<p><b>活動写真</b></p>	 <p>「最近なんか眠れない」「なんかスッキリしない」などの不調はありませんか。管理栄養士・薬剤師とあなたの不調を‘ととのえる’方法を一緒に見つけてみませんか。</p> <p>薬樹薬局新浦安 047-355-0660</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自律神経の基礎を学ぶ 14:00~(40分) <b>7/6 (sat)</b> 「自立神経とは?」「副交感神経って?」「交感神経って?」知ってこそ知らない基本の知識を学び、実際に自律神経の働きを測定していきます。</li> <li>腸内環境のととのえ方を知る 14:00~(60分) <b>8/3 (sat)</b> 「腸」を整えるとカラダに良いことがたくさんあると言われています。美味しく、効果的に食べて「腸」を元気にするコツをお伝えします。</li> <li>質の良い睡眠とは? 14:00~(40分) <b>9/7 (sat)</b> 人生の3分の1は睡眠時間と言われているのはご存じですか。質の良い睡眠について知り、睡眠センサーを使って睡眠計測をしていきます。</li> <li>カラダととのえエクササイズ 14:00~(40分) <b>10/5 (sat)</b> おうちでも簡単にできるチャョガの動きをもとにカラダを動かしリフレッシュしましょう!</li> <li>漢方の上手な取り入れ方 14:00~(60分) <b>11/9 (sat)</b> 「漢方は難しそう...」こんなイメージではありませんか? 不調をととのえるための漢方の選び方について薬剤師がお伝えします。</li> <li>半年間の学びの振り返り 14:00~(40分) <b>12/7 (sat)</b> 自分自身と向き合った半年間。自分のカラダを大切にしたい半年間。「あなたに合った不調のととのえ方」を振り返っていきます。</li> </ul> <p>全6回コース ※6回の日程でご都合が悪い日は個別対応もOK! 薬樹でのご参加もOK!</p>