

健康サポート薬局 情報発信の取り組み

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 9 月 11 日

<p>申請企業名</p>	<p>ライフエンタープライズ株式会社</p>
<p>開催店舗名</p>	<p>ハーブランド薬局</p>
<p>店舗住所</p>	<p>柏市柏1-1-7</p>
<p>催事名</p>	<p>便秘対策相談会</p>
<p>開催日</p>	<p>2024 年 9 月 11 日</p>
<p>催事内容</p>	<p>1、目的 便秘についての情報提供</p> <p>2、内容 便秘の対策や予防対策</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 9月11日に便秘対策相談会を実施しました。 便秘の薬を服用している方、便秘しやすい体質の方を対象に、便秘の予防について記載された資料をお渡ししました。 便秘は環境変化に伴う「急性便秘」、生活習慣やストレスに起因する「慢性便秘」があること、放置すると思わぬ弊害へとつながること、薬の副作用として腸の蠕動運動が抑制されて起こる事もあることを中心にお伝えしました。 対策として食物繊維の摂取、規則正しい運動、ビフィズス菌による腸の動きの活発化、起床後にコップ1杯の水を摂取することなどを患者様に説明しました。</p> <p>5、参加者人数 6人</p>
<p>活動写真</p>	<p>便秘の予防と食事</p> <p>①便秘の種類について</p> <p>②慢性便秘</p> <p>③便秘から生まれる症状</p> <p>※けいれん性便秘の食事は例外です！</p> <p>便秘を予防する食生活のポイント！！</p> <p>①朝起きたらコップ一杯の水を飲む習慣を</p> <p>②朝食をしっかり食べましょう</p> <p>③食物繊維をたくさん取りましょう</p> <p>④腸を刺激する食品を活用しましょう</p> <p>⑤ビフィズス菌で腸の動きを活発にしましょう</p> <p>⑥朝決まった時間に排便の習慣をつけましょう</p> <p>⑦毎日規則正しい運動をしましょう</p>