

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 9 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3-6-21柏ビル101 |
| 催事名 | 頭皮ケアに関する相談会 |
| 開催日 | 2024 年 9 月 8 日 |
| <p>#</p> <p>催事内容</p> | <p>地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動。</p> <p>2. 内容 運動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、「正しい健康歩きしていますか?」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。歩くことは気軽に取り組める運動の一つです。正しく歩くこのような効果が期待されています。</p> <p>1. 血圧や血糖値が改善 血液の循環がよくなり血圧が改善されます。筋肉を動かすエネルギーを作るため血中のブドウ糖が使われ血糖値が改善されるといわれています。</p> <p>2. 心肺機能が高まる 長く歩くことで多くの酸素が必要になります。肺に取り込んだ酸素を心臓で循環させるので、心肺機能が向上します。</p> <p>3. 肩こりや腰部痛の改善する 血行が促進され筋肉のこりや血管の緊張が緩み、肩こりが改善されます。腰回りの筋肉の柔軟性も高まり腰痛が改善されます。</p> <p>4. 姿勢がよくなる 正しい歩き方をすることで体のゆがみが正されます。また、背筋や腹筋が鍛えられるので姿勢がよくなるといわれています。</p> <p>5. 骨密度の低下を抑える 骨に適度な負荷がかかり、骨が強化されます。日光の下で歩くと体内でカルシウムの吸収に関わるビタミンDが作られます。</p> <p>5. 頭の働きがよくなる 歩くことで脳の血流がよくなるといわれています。また足が着地するときに適度な衝撃が脳に伝わるため頭の働きがよくなります。</p> <p>参加人数 55名</p> |
| <p>活動写真</p> |   |