

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 30 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	ハーブラン薬局 南柏店
店舗住所	千葉県柏市南柏中央3-10
催事名	女性のお悩み相談会
開催日	2024 年 10 月 15-19 日
催事内容	<p>1、目的 女性特有の健康に関する悩みについて周知・アドバイスを実施</p> <p>2、内容 冷え性やPMSのポイントについての案内など</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 10月15日から19日まで、女性のお悩み相談会を実施しました。 女性特有のお悩みについてご相談を受け、冷えやPMSのケア方法、乾燥肌やストレス管理など日常的に取り入れやすいアドバイスをお伝えしました。 冷え性は特に女性に多く見られ症状で、多くの要因が複合的に影響します。主な要因としては次にあげられるものとなります。 1.血行不良 2.自律神経の乱れ 3.ホルモンバランスの変化 4.栄養不足 対策としては生姜やニンニクなどの体を温める効果のある食材を積極的に取り入れる食事の検討やウォーキングやストレッチなどを生活に取り入れて筋肉量を増やすことで血行改善を図ることなどをお伝えしました。 相談会でも冷え性に関する相談が特に多く、相談者の30代女性には体を温めるための食事や運動法などについてアドバイスをを行い、さっそく取り入れて改善を図ってみてとお話を頂きました。</p> <p>5、参加者人数 5名</p>
活動写真	 