

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 12 月 9 日

<p>申請企業名</p> <p>開催店舗名</p> <p>店舗住所</p> <p>催事名</p> <p>開催日</p>	<p>ライフエンタープライズ株式会社</p> <p>ハーブランド薬局 柏3丁目店</p> <p>千葉県柏市柏3-6-21柏ビル101</p> <p>運動に関する相談会</p> <p>2024 年 12 月 9 日</p>
<p>催事内容</p>	<p>1、目的 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、「体あたたためヨガ特集」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。体が冷えると血流が悪くなり、免疫力や新陳代謝が低下。逆に体温を1度上げるだけで免疫力や新陳代謝がグッと上がるといわれています。お家でもできる簡単な「ヨガ」の運動方法を紹介させていただきました。</p> <p>ヨガとは・・・インドが発症のお手軽運動法です。ヨガマットがない方は絨毯の上なので行えば滑ることはありません。座った時もお尻が痛くないように何か敷いて行うのがよいかと思います。体が硬い人の方が伸びていることを実感できるのでオススメです。1回20～30分くらい行うのがよいといわれています。これを週1～2回行うのが理想です。食後2時間はさけて体調がいい時にいきましょう。</p> <p>参加人数 59名</p>
<p>活動写真</p>	