

# 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: 2021 年 11 月 11 日

<b>申請企業名</b>	みよの台薬局株式会社
<b>開催店舗名</b>	下田薬局
<b>店舗住所</b>	〒223-0064 神奈川県横浜市港北区下田町2-9-10
<b>催事名</b>	第1回 地域の健康相談会
<b>開催日</b>	2021 年 6 月 19 日
<b>催事内容</b>	<p>みよの台薬局株式会社 下田店の取り組みを紹介させていただきます。 2021年6月19日(土)10:00~11:30下田薬局・下田地域ケアプラザ合同で地域の皆さまへの健康相談会を開催しました。 今回は事前予約制で8名の方にご参加いただきました。 当日のプログラムは①頭と体をほぐす簡単な体操、②「脱水とその予防について」の講義、③『体組成計』機器を使って体の組成を知る、以上3つの内容を実施しました。 まず初めに参加者全員で「座って出来るマッサージ」を行いました。講師のお手本をみながら参加者全員が座ったまま実施し、マッサージのコツや効果的なツボを教えてくださいました。気軽にできる方法だったので「これだったら日頃から出来るわね」と喜んでいただけました。脱水の話では脱水を予防する食事や効果的な水分補給に関してのお話をいたしました。資料をみながら真剣に話を聞いていただき、様々な質問やこれから夏に向けて対策に役立てたいとおっしゃっていました。最後に体組成の測定を行い、その結果をもとに薬剤師・管理栄養士が日々の生活についてのアドバイスをしました。皆さん結果に一喜一憂しながら、食事や運動など個々に対応した具体的な話に耳を傾けていただきました。 初めて開催した相談会でしたが、皆さん参加して良かったとのありがたいお言葉をいただきました。 今回ご参加いただいた方は下田薬局を利用されていない方がほとんどでしたが、これを機に健康を保つための意識をもってください、いつでも気軽に健康相談をしに来局いただけるようになればと考えております。経過をフォローアップして、よりきめ細やかな支援を続けてまいります。今後も合同の健康相談会は定期的に行っていく予定ですので、更に幅広く地域の方々にご参加いただけるよう、努めてまいります。</p>
<b>活動写真</b>	 