

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 18 日

申請企業名	みよの台薬局株式会社
開催店舗名	下田薬局
店舗住所	〒223-0064 神奈川県横浜市港北区下田町2-9-10
催事名	第2回 地域の健康相談会
開催日	2021 年 10 月 30 日
催事内容	<p>みよの台薬局株式会社 下田薬局の取り組みを紹介させていただきます。 2021年10月30日(土)10:00~11:00下田店・下田地域ケアプラザ合同で、第2回地域の皆さまを対象とした健康相談会を開催しました。 当日は事前予約制で8名の方に参加していただきました。 今回のプログラムは①座って出来るマッサージ、②「免疫力を高めよう～効果的な食事の取り方～」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。 「座って出来るマッサージ」では肩こり、浮腫みを改善するツボやマッサージ方法を教えていただきました。筋肉のほぐし方、浮腫みをとる方法を教えていただき、ご参加いただいた方からは「これなら家でも簡単に出来る」、「ぜひ実践してみたい」と喜んでいただけました。免疫力を高める話ではこれからの季節にぴったりの風邪予防の講義をいたしました。食事や簡単な運動、ストレスをためない、休息をとる事が重要という管理栄養士からの話をメモを取りながら真剣に聞いていただきました。配布した資料には効果的なメニューも掲載しており、ぜひ自宅で作ってみようとおっしゃっていました。最後に体組成の測定を行いました。その結果をもとに薬剤師・管理栄養士が個別に日々の生活についてのアドバイスを行いました。</p> <p>2回目の開催でしたが、前回と同様に参加して下さった方々もいて、参加して良かった、楽しかったという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いただき、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。</p> <p>次回の健康相談会は来年春ごろ開催予定です。今後も参加者の皆さまに楽しみながら日々の生活を健康的に過ごしていづく提案ができればと考えおり、より多くの地域の皆さまにご参加いただけるよう努めてまいります。</p>
活動写真	