

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: 2023 年 12 月 11 日

申請企業名	有限会社 ホウライ
開催店舗名	ヒスイ調剤薬局
店舗住所	糸魚川市東寺町1-4-9
催事名	健康相談会 睡眠と健康について
開催日	2023 年 11 月 20~24 日
催事内容	<p>眠剤を飲んでいいるが思うように睡眠をとれていないと感じる方、眠剤は飲んでいないけど最近寝つきが悪い、または夜間に何度も目が覚めるなどの訴えがある方に日常行っていることで睡眠の妨げになっているものはないかを確認していただいた。まず質問に答えていただき状態を確認して、これはしてはいけないという項目に該当していないかをチェックした。夕方以降にコーヒー等は飲まないように注意しているという方は多かった。寝る直前までテレビやスマホをみているという方はほぼ全員。夕食後にうたたねをされているのでは？という方もおられて生活の改善をお願いした。</p>
活動写真	