

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 3 月 16 日

申請企業名	有限会社ホウライ
開催店舗名	ハヤカワ調剤薬局
店舗住所	新潟県糸魚川市大字西谷内74番地8号
催事名	睡眠と健康
開催日	2024 年 2 月 29 日
催事内容	<p>良い睡眠をとるためのポイントとは！？ 現代社会は睡眠を妨げる因子がたくさんあります。健康と深い関わりのある睡眠に目をむけてみましょう。睡眠は心と体をリフレッシュ、ホルモン分泌促進、生活習慣病のリスクも下げます。適度な運動を習慣化する！ 入眠を促し、中途覚醒を減らします。しっかりと体を目覚めさせる！ 朝起きたら太陽の日差しを浴びると良いです。毎日、入浴！ 寝る1時間半ほど前にぬるめのお湯にゆったりと浸かるのがおススメです。適切な睡眠時間は人それぞれ、昼間に眠気で困らない程度です。2名の方が参加。</p>
活動写真	 