

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 3 日

申請企業名	有限会社ホウライ
開催店舗名	わきの田薬局
店舗住所	新潟県上越市大和 5-20-14
催事名	健康教室「睡眠」
開催日	2024 年 11 月 21 日
催事内容	睡眠について レム睡眠・ノンレム睡眠について、また睡眠時間について短いのも長すぎるのも問題であること。 また、眠りについて参加者の困りごとや疑問点などお話しを伺い、改善策のご提案。 眠剤についての注意点なども説明しました。 また前回の腸活と睡眠の関連も説明し、良い睡眠のためには日中の生活や食事も大切とお話ししました。

活動写真	 
------	--