

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： 2025年4月28日

申請企業名	クラフト株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 長岡千手店	
店舗住所	新潟県長岡市千手2丁目4番3号	
催事名	高齢者の睡眠	
開催日	2025年2月20日	
催事内容	➤現状や目的・考え	眠剤服用中の高齢者は多いが、生活習慣や睡眠環境を整えることで服薬せずに眠れる可能性があると考え実施した。
	➤実施内容	厚労省作成「高齢者のためのGood Sleepガイド」を使用し、高い睡眠休養感を得るためには、睡眠環境、生活習慣、嗜好品の摂り方を改善する必要があることを説明した。
	➤実施結果・効果	睡眠健康度簡易チェックを用いて、睡眠状況などを確認できた。
	➤参加者の感想	・起床後、日光浴びている。昼寝もしないようにしている。資料参考になる、家に帰ってよく読みたい。 ・寝室が寒い。少し温めてみる。 ・雪かきすると運動になってよく眠れる気がする。 といった感想をいただいた。
	➤課題・改善点	資料の字が小さめだったため、大きめの資料を探す。
	➤今後の活動方針・抱負	これからも地域住民に求められる講座を開催する。
活動写真	  	