

健康サポート薬局 活動報告

申請日： 2020 年 9 月 4 日

申請企業名	クラフト株式会社
開催店舗名	さくら薬局 山形馬見ヶ崎店
店舗住所	山形県山形市馬見ヶ崎4丁目1番19号
催事名	脳年齢測定会
開催日	2020 年 7 月 29 日
催事内容	新型コロナウイルス感染症の影響で自分ではあまり意識していないものの、ストレスが意外と溜まっている方が多くいるのではと考えていました。ストレスは全ての疾患の要因になります。ストレス度をチェックし、何か生活改善しようとするきっかけ作りになればと思い市民講座を開催しました。 脳年齢測定器を用いて脳年齢測定とストレスチェックを実施し、測定後は日常生活におけるアドバイスをしました。 参加者の方々からは「最近不整脈でストレスを強く感じている」と思っており参加しました。実際に測定して自分が思っているよりストレス度が高かった」、「ストレス度を数値で確認できて良かった。普段からストレスを発散出来るように運動など生活に取り入れていきたい」などのお声をいただきました。 測定器を使用しての市民講座は、楽しく健康チェックが出来る良い機会であると感じました。今後も様々な測定器を使用して地域の方々の健康をサポートできるような市民講座を開催したいと思っています。
活動写真	 