

## 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: 2020 年 9 月 24 日

申請企業名	株式会社アイセイ薬局
開催店舗名	アイセイ薬局 大間店
店舗住所	青森県下北郡大間町大字大間字大間平20番157号
催事名	町民無料健康セミナー「血管年齢を若返らせよう 食事・運動と治療」
開催日	2020 年 9 月 24 日
催事内容	<p>・テーマ:「血管年齢を若返らせよう 食事・運動と治療」 血管年齢と健康寿命の関係。また、血管年齢を若返らせる食事についてセミナーを開催。血管の老化防止及び改善のためできる事。また、血管の老化のため治療について参加者からの相談を受けながら説明を実施</p> <p>&lt;参加者からの質問&gt; Q1.夫がお酒とタバコをたしなみます。やめさせた方がいいでしょうか? ・お酒についてはたくさん接種せず、嗜む程度がよいでしょう。日本酒で1合・ビールで1本程度です。タバコについては、動脈硬化を増長し、脳卒中・心筋梗塞の原因となるため、禁煙をお勧めします。</p> <p>Q2.血管の若返りのため運動についてももう少し教えてください。 ・あくまでオーバーワークにならない様に心がけ、水泳・ウォーキング等の全体の筋肉を使う有酸素運動を行ってください。過度の運動は返って体に悪影響を及ぼします。</p>
活動写真	 