

# 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2022 年 7 月 4 日

申請企業名	株式会社 なの花中部
開催店舗名	なの花薬局日永西店
店舗住所	三重県四日市市日永西5丁目523番地
催事名	からだPLUSの日
開催日	2022 年 5 月 25 日

## 催事内容

なの花薬局では患者様一人ひとりに寄り添う地域薬局として、地域の皆様の健康をサポートするため薬剤師による健康相談や管理栄養士による栄養相談を行っています。

なの花薬局日永西店にて5月25日(水)に「からだPLUSの日」を実施しました。からだPLUSの日では、患者様の食事・生活に役立つ情報を提供しています。1月から6月までを「腸内環境を整えよう月間」とし、腸内環境を整える方法について詳しく啓発していきます。

今回は「お腹の不調が起こす影響」や「腸内環境を整える食事」についてまとめた資料と、「たっぷりきのこのオープンオムレツ」のレシピを配布しました。また、情報提供ボードには「腸におすすめの運動」を掲載しました。適度な運動は体の振動や筋肉の動きで腸内の便の動きをサポートします。また、排便には下腹部の筋肉が必要です。お腹の中からすっきりできる排便を感じていただくために、アドバイスしていきたいと思います。最近便秘がちで便秘薬が変わった方も見えたので、資料を参考にしますとおっしゃっていました。

今後も地域住民の皆様が気軽に健康について相談ができる薬局を目指して、地域に貢献できる取り組みを実施して参ります。

## 活動写真



なの花薬局  
皆様の健康づくりを応援しています

お知らせ  
な-の、

今回のテーマは  
**腸内環境を整える**  
～腸におすすめの運動～

🌿 **からだプラスの日** 2022年5月25日(水)

日々の健康に役立つ『からだにプラス』な情報を紹介します！  
今月の配布資料は…『**腸内環境を整える**』  
『きのこのオープンオムレツ』

🌟 **健康・栄養相談会**

管理栄養士による **健康相談サービス**  
食事のお悩みご相談下さい

栄養相談は予約制です。  
ご希望の方はスタッフまでお声掛けください。  
随時受付中！

▶相談方法は3通り  
あなたに合わせた方法で対応します！

資料送付	電話相談	栄養相談
ご希望の資料をご自宅へ郵送します	お電話にてご相談をおこないます	薬剤師と直接お話しします

※費用は一切かかりません

📍 **なの花薬局日永西店**