

健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2022 年 9 月 15 日

<p>申請企業名</p>	<p>株式会社 なの花中部</p>
<p>開催店舗名</p>	<p>なの花薬局名張市立病院前店</p>
<p>店舗住所</p>	<p>三重県名張市百合が丘西1番町151番地</p>
<p>催事名</p>	<p>からだPLUSの日</p>
<p>開催日</p>	<p>2022 年 8 月 23 日</p>
<p>催事内容</p>	<p>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。</p> <p>なの花薬局名張市立病院前店にて8月23日(火)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。7月から10月までを「食生活と睡眠月間」とし、食事と睡眠の関係について詳しく啓発していきます。</p> <p>今回は「良質な睡眠のためのポイント」や「1日に必要な睡眠時間」についてまとめた資料を配布しました。</p> <p>また、情報提供ボードには「体内時計のリズム」を掲載しました。</p> <p>良質な睡眠には温度や湿度などの調整や心身のリラックスなど様々な要素がありますが、食事や生活のポイントをお伝えして、良い睡眠をしていただけるようにアドバイスしていきたいと思えます。</p> <p>寝つきが悪いと仰る方が睡眠Q&Aが参考になると仰っていました。</p> <p>飲酒についての案内も適度って大事ななあと仰る方がいました。</p> <p>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。</p>
<p>活動写真</p>	