



# 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: 2022 年 11 月 10 日

<b>申請企業名</b>	株式会社 なの花中部
<b>開催店舗名</b>	なの花薬局井ノ口店
<b>店舗住所</b>	福井県三方上中郡若狭町井ノ口29-33
<b>催事名</b>	からだPLUSの日
<b>開催日</b>	2022 年 9 月 26 日
<b>催事内容</b>	<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>なの花薬局井ノ口店にて9月26日(月)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。9月～12月までは「胃にやさしい月間」とし、胃腸にやさしく消化のよい食事について詳しく啓発していきます。</p> <p>今回は「胃もたれや胸やけのタイプと控えたい食べ物」や「胃にやさしいレシピ」を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「胃もたれや胸やけのタイプ」を掲載しました。胃もたれや胸やけは胃に炎症が起きているサインかもしれません。胃をいたわる食事や生活習慣を心掛けることが大切です。胃にやさしい食事や生活についてアドバイスしていきたいと思えます。</p> <p>高齢者になると、胃酸の分泌量も少なくなり、胃に負担がかかるようになるので、消化されにくい食べ物は一度に多く摂取しないようお話ししました。また生活習慣については規則正しく、時間をかけてよく噛んで下さい。そして食後はすぐ横になると逆流性食道炎の原因になることから、なるべく食後2時間は横にならないようお伝えしました。患者様からも「若い人たちと同じように食べてはいけませんね」ってうなずく方もおられました。</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>
<b>活動写真</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>