

活動報告 第16回健康フェア in のべおが



地域の方々に、より健康になっていただきたいと考え、「健康フェア」というイベントを行いました。今回で16回目となる健康フェアは、平成22年10月17日に宮崎県延岡市の「ひむか薬局しおはま店」で「ウイルスや病気に抵抗できる免疫力を作ろう」をテーマにして開催いたしました。

測定コーナー

健康測定コーナー

普段なかなか測定出来ないもの、ゲーム感覚で楽しめる測定をそろえました。健康測定により、まず自分自身の健康を見直すことで、日常の有り方や考え方を見直すきっかけにさせていただきました。

- ・ 血圧、血流測定 ・ 血糖値測定 ・ 脳年齢測定
- ・ 筋肉量、脂肪量測定



講演・相談コーナー

免疫アップ講演会

免疫力とは血液の循環力に関する事ではないかという点に絞り、免疫を上げる為に必要なポイントを説明し、日常生活の見直しと健康維持の大切さを呼びかけました。

薬剤師相談コーナー

すべてのコーナーを回っていただいて、今回の結果をまとめて説明しました。一人一人に合わせた指導を行い、明日から取り組んでもらえるよう促しました。



体験コーナー

手洗い指導コーナー

特殊なジェルで手の汚れを確認していただきます。普段通りの手洗いがいかに不十分かが分かります。日常の取り組みや習慣を改めて考え直していただきました。

薬剤師体験コーナー

お菓子を薬に見立てて、模擬の処方せんで調剤体験医療側の目線を知っていただき、薬や治療に対し関心をもっていただく。又、普段取り組まない事や新しい事に目を向ける事の大切さも啓蒙しました。



食事・体操コーナー

健康体操コーナー

運動の大切さを説明すると同時に、ストレッチ体操を中心に、特に運動不足の方の為に日常取り入れ易い運動やストレッチの指導を行いました。

免疫を高める食事について

免疫力を高める食事の考え方として、体を温める食べ物と体を冷やすす食べ物について。血液を流す食べ物と血液を汚す食べ物について。それぞれ比較させ表にして説明いたしました。又、体を温め新陳代謝を高める飲み物の例として、梅醤番茶を紹介しました。

