

# ふれあい土屋薬局にて栄養相談を実施しました

アイングループでは、地域に根ざした薬局として、地域の皆さまとのコミュニケーションを大事にしています。さまざまなイベントを通じて、地域の皆さまとお薬のこと、健康や介護のこと等、一緒に考え、地域の健康増進へ貢献していきたいと考えております。

ふれあい土屋薬局（長野県長野市）では当社管理栄養士指導のもと、栄養相談を実施しています。

2020年10月19日（月）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

糖尿病予備軍の方より、HbA1c（血液中のブドウ糖がヘモグロビンとくっつくことでできる糖化ヘモグロビンが、どのくらいの割合で存在しているかを表したもの）が初めて7%になってしまったため、これから食事に気をつけていきたいがどうしたらよいかとのご相談を受けました。

実際の食事の写真を見せていただきながら、主食の量の調整方法や間食の取り方等をご提案し、ご本人も次の検査まで取り組まれるということでした。また血液検査まで約1ヶ月あるので、2週間後に電話で近況を伺い、困ったことがないか等を確認することにしました。

意識や行動を変えるのは容易なことではないですが、栄養士として一緒に寄り添いながら、一人ひとりにあったご提案ができるよう努めていきたいと思っております。

このような栄養相談を通じて、自身の健康について考えていただくきっかけになれば、うれしく思います。

今後も、アイングループでは地域の皆さまの健康増進へ貢献できるよう、努めてまいります。



**ふれあい土屋薬局**

所在地 : 長野県長野市若里6丁目1-5

営業時間 : 月～金 8:30～18:00

土 9:00～13:00

定休日 : 日・祝日

電話番号 : 026-269-6120