

今井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。

2022年1月12日（水）、今井土屋薬局（長野県長野市）にて実施した栄養相談の一例をご紹介します。

血液検査の結果で気になる箇所がある方からご相談を受けました。

記入いただいた食事記録をもとに、食事内容の改善だけでなく、生活習慣の規則正しさが重要であることをお話ししました。睡眠不足は、食欲の乱れにも関与するため、まずは3食を決まった時間にとりつけていただくようお願いしました。食事記録をもとに、習慣的に摂取しているもので注意が必要な食材についてもお話ししたところ、「早めに数値を改善して、薬を飲まないように頑張りたいです。次回もよろしく願います。」というお言葉をいただきました。

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。



今井土屋薬局

所在地 : 長野県長野市川中島町今井384

営業時間 : 月～金 8:30～18:00

土 8:30～14:00

定休日 : 日・祝日

電話番号 : 026-286-2529