

みすず土屋薬局にて、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5月18日（水）、みすず土屋薬局（長野県伊那市）にて実施した栄養相談の一例をご紹介します。

継続でご利用されている患者さまからのご相談でした。

年末年始に会食の機会が多く、一部数値が増加傾向でしたが、もとの生活に戻って以降は数値が落ち着いてきました。今回は間食の選び方と食事にかかる時間等のポイントや、これ以上無理な食事制限を行い体重を減らす必要がないことをお話しました。これから暑くなるため、水分補給もこまめに行い脱水に気を付けていただくようお願いし、清涼飲料水は糖質の摂りすぎにつながってしまうため、飲みすぎないようにお話しました。患者さまからは「今月から薬が変わったので、結果が出たら予約をします。」と次回相談のお話もしていただきました。

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。