

# アイン薬局 つくば天久保店にて便秘に関する健康サポートイベントを実施しました！

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。

2019年4月14日、アイン薬局 つくば天久保店（茨城県つくば市）において、アイン薬局 つくば竹園店とともに健康サポートイベント「便秘について学びましょう！」を開催しました。

当日は7人の地域住民の方に参加していただき、薬剤師より便秘のメカニズムや対処法等の説明をした後、薬局スタッフが参加者と一緒に「腸のマッサージ&体操」や「腸つかみ&骨盤回し」※といった運動を実施しました。運動を通じて親睦を深め、さらに健康やお薬に関する相談に対してアドバイスも行いました。

参加された皆さまからは、「**下剤を長く使っていることについて不安があったが、今日、解決できてよかった**」「**もう少し前からこういった取り組みに気づき、自分の生活に取り入れたかった**」「**また別のテーマでイベント開催があった時も、ぜひ参加したい**」等のお声をいただきました。今回のイベントを通じて、自身の健康について考えていただくきっかけになったのではと思います。

※「腸のマッサージ&体操」や「腸つかみ&骨盤回し」とは、順天堂大学医学部の小林弘幸教授が監修する腸を活性化させる運動のこと

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。

