

# アイン薬局 つくば上横場店にて 便秘に関する健康サポートイベント を開催しました！

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5月19日（日）、アイン薬局 つくば上横場店（茨城県つくば市）では、アイン薬局 つくば学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3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。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、「便秘には種類が色々あることが分かり、友達にも今日教えてもらったことを伝えたい」「今日教えてもらった体操を早速実践してみようと思う」「また別のテーマでの開催があったら参加したい」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、順天堂大学小林弘幸教授監修の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。



## アイン薬局 つくば学園店

所在地 : 茨城県つくば市  
上横場2573-256  
営業時間 : 月～土 9:00～18:00  
定休日 : 日・祝日  
電話番号 : 029-839-2300



## アイン薬局 つくば上横場店

所在地 : 茨城県つくば市  
上横場2573-128  
営業時間 : 月～土・祝日 9:00～22:00  
日 9:00～18:00  
電話番号 : 029-837-2411