

里島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。

里島土屋薬局（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。

2021年1月23日（土）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

薬剤師が在宅訪問を行っている80代女性の患者さまより、栄養相談に興味があるとご相談いただきました。ご主人の介護があり自分のことは二の次になっており、食事は規則正しい時間に食べられないことが多いとのことでした。昔胃を2/3切除し1度にたくさん食べられないため、頻回食（食事の回数を多くすること）を継続していました。食事内容を伺ったところ、たんぱく質の不足がみられるので1日に摂取すべきたんぱく質の目安量をお伝えしました。ご主人の介護もあるので、簡単にできるレシピや、たんぱく質補給になる食材を提案しました。また10食品群シート（日々の食事の中で、何食品を食べたか記録していくシート）をお渡しし、チェックしてみるようお願いしました。また、買い物はすべてご自身で行っているので、活動量増進のためにも無理のない範囲で継続するようお願いしました。薬剤師からも今後の食事の様子を確認し、連携しながらサポートし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。

