

2020年2月13日

## 今川薬局つくば手代木店 イベント

### 「血圧を知って健康寿命を延ばしましょう」

今回当薬局では「血圧を知って健康寿命を延ばしましょう」をテーマとし、高血圧の定義、血圧の目標数値、血圧を下げるための対策（食事療法・運動療法）、正しい血圧の測り方、血圧手帳の活用について薬剤師が紹介しました。



また管理栄養士による減塩のアドバイスや、調味料の塩分濃度クイズ、減塩調味料の試食・紹介などをし、日ごろから減塩を心がけるよう食事療法を指導しました。なお実際に血圧を測って頂き正しい血圧の測り方の指導、お薬や健康相談会も並行して行いました。



患者様から、今まで誤った血圧測定をしていたので正しい方法を知れて良かった、血圧安定のために今後も服薬遵守し減塩などの食事療法に積極的に取り組んでいきたいなどのお声を頂きました。



今後も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。