

健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロングプログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2020 年 2 月 26 日

申請企業名	一般社団法人 ヘルスプランニング金沢
開催店舗名	菜の花薬局
店舗住所	石川県金沢市京町2-18
催事名	健康フェア 肺年齢・肺チェック
開催日	2020 年 2 月 21 日
催事内容	<p>菜の花薬局では、毎月1回待合室で健康フェアを開催しています。今回は、「肺年齢測定」を行いました。ハイ・チェッカーを用いて一秒量(FEV1)、六秒量(FEV6)や肺年齢を測定し、ご自分の肺機能を把握して頂くことが目的です。7名の方が参加して下さいました。肺年齢が年相応の方もいらっしゃいましたが、ほとんどの方が実年齢よりも上でした。6秒間息を吐き切るのが難しかったようです。</p> <p>11月に実施した時は合唱をしている方は非常に良かったことから、腹式呼吸が必要となる合唱はお勧めのようです。逆に、昔喫煙されていた方は肺活量が落ちていました。</p> <p>3月は3/27(金)10:30~11:30塩分チェックの予定です。お待ちしております。</p>
活動写真	