



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: 2023 年 2 月 22 日

申請企業名	株式会社 なの花中部
開催店舗名	なの花薬局井ノ路店
店舗住所	福井県三方上中郡若狭町井ノ口29-33
催事名	からだPLUSの日
開催日	2023 年 1 月 23 日
催事内容	<p>なの花薬局では患者様一人ひとりに寄り添う地域薬局として、地域の皆様の健康をサポートするため薬剤師による健康相談や管理栄養士による栄養相談を行っています。</p> <p>なの花薬局井ノ路店にて1月23日(月)に「からだPLUSの日」を実施しました。からだPLUSの日では、患者様の食事・生活に役立つ情報を提供しています。</p> <p>1月～3月までは「ロコモ予防月間」とし、ロコモティブシンドロームを予防するためのポイントについて詳しく啓発していきます。 今回は「ロコモとは…?」や「運動でロコモ予防」をまとめた資料を配布しました。 また、情報提供ボードには「ロコチェック」を掲載しました。 ロコモとはロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称です。骨、関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、立ったり歩いたりする機能が低下している状態のことを言います。いつまでも「立つ・歩く」が出来るようにアドバイスしていきたいと思えます。 今回は「運動と食事でロコモ予防!」というテーマで説明させて頂きました。いつまでも「立つ・歩く」ということができるためには、普段から運動でロコモ予防と食事で骨・筋肉を増強していただくようお話させて頂いています。患者様の中には、「足が静脈瘤で、主治医からも普段から動かすように言われているのですが、なかなか3日坊主で継続しないといけませんね。」とお話される方がいまして、運動も食事もそうですが、1回に沢山食べたり、運動をしたりするのではなく、毎日少しずつ長い期間に渡って継続して行うようお話しております。</p> <p>今後も地域住民の皆様が気軽に健康について相談ができる薬局を目指して、地域に貢献できる取り組みを実施して参ります。</p>
活動写真	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>