

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 5 月 15 日

申請企業名	株式会社 なの花中部
開催店舗名	なの花薬局井ノ口店
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 2 月 21 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>なの花薬局井ノ口店にて2月21日(火)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「骨・筋肉を強くする食事」についてまとめた資料と日本整形外科学会作成の「ロコレ」を配布しました。 また、情報提供ボードには「ロコモ予防の運動」を掲載しました。 ロコチェックは1つでも当てはまると、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインです。ロコモーショントレーニングをお伝えし、なるべく早く実施していただくようにお声掛けしたいと思います。</p> <p>今回も先月に引き続いて「運動と食事でロコモ予防！」というテーマでお話させていただきました。高齢者の患者様にとって、いつまでも「立つ・歩く」ことができるように、ご自宅でできる簡単な準備体操についての説明をさせていただきました。運動器の衰えや痛みなどの症状を出来るだけ抑えるために、普段日常生活の中で筋肉や関節をほぐすことが重要になってくることを重点にお話させていただきました。</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	