

# 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 7 月 11 日

申請企業名	I&H株式会社
開催店舗名	阪神調剤薬局 さくら店
店舗住所	石川県七尾市桜町78-1
催事名	肩こり、腰痛、解消フェア
開催日	2023 年 7 月 11 日
催事内容	<p>【内容】: 血流測定(毛細血管観察システム)、糖化測定(AGEs)、マッサージ・ストレッチ、お薬相談会</p> <p>指先の毛細血管の状態、その血流の観察、AGEs(エイジズ)の測定により、体の状態が画像や数値により具体的に表される。その数値と食生活や運動状況のアンケートを組み合わせ、薬剤師的見地から食生活の見直し、お勧めの運動、サプリ等のアドバイスを行った。</p> <p>又、立ち姿勢をアプリで解析することで、重心の偏り具合や、良く使っている筋肉、使えていない筋肉を把握することができた。その情報を基にMTXさんから姿勢矯正や日常生活の中で行える運動のアドバイスをして頂いた。</p> <p>待ち時間には、MTXさんから実際にマッサージを受けたり、肩や腰のストレッチを教えることができた。</p> <p>参加を頂いた方からは、「生活習慣を変えてみようと思った」「マッサージが気持ちよかった」「教えてもらった運動を試してみるよ」との声を聞くことができました。</p>
活動写真	   