

# 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2019 年 12 月 13 日

申請企業名	株式会社ココカラファイン ヘルスケア
開催店舗名	セガミ薬局大正店
店舗住所	大阪府大阪市大正区三軒家東五丁目5番21号
催事名	「骨の健康チェック・健康測定会」
開催日	2019 年 10 月 5 日
催事内容	<p>高齢化や、食生活・運動習慣などの生活様式の変化によって、骨がもろくなる「骨粗しょう症」が問題になっています。そこで自身の骨の状態を知り、骨を丈夫にするための生活習慣を身につけてもらうため、超音波骨密度測定器を用いて薬剤師が生活習慣、服用薬の影響を説明し、測定結果によっては受診勧奨しました。</p> <p>測定されたお客様から「年を重ねるにつれて気になっていたが、予防のためにも測定結果から食事や運動などのアドバイスをもらえて安心した」「薬をたくさん服用しているから、その影響も含めて、専門的な指導が聞けてよかった」とのお声を頂戴しました。</p> <p>実際に測定結果をもとに、リーフレットを用いて骨を強くする食事(カルシウム、ビタミンD、ビタミンKが摂取できる食材)を紹介し、特にカルシウムの吸収を助けるビタミンDは適度な日光浴を意識することで不足を補える話に興味を持たれている様子でした。また骨を強くする運動(ウォーキング、ジョギング)を日常生活の中で無理のない範囲で取り入れることを提案しました。</p> <p>2ヶ月に1回、健康に関するテーマを決めて健康相談会を実施していることから、継続的に参加されている方が増えてきております。</p> <p>今後も、地域の皆様の健康増進に貢献できるよう様々な健康相談会を実施して参ります。</p>
活動写真	