



健康サポート薬局 活動報告

申請日：2020年9月4日

申請企業名	クラフト株式会社
開催店舗名	ポプリ薬局、ネオ薬局
店舗住所	大阪府堺市堺区南三国ヶ丘町1-1-29 清水ビル1階
催事名	ロコモティブシンドローム
開催日	2020年7月11日
催事内容	<p>介護や介助が必要にならないために健康的な生活を送ることができるようロコモティブシンドロームの認知を高め、予防方法を提案することを目的に市民講座を開催しました。ロコモティブシンドロームとは、運動器(足腰や骨など)が弱くなって、歩行や階段昇降といった日常動作に必要な動くための力が低下した状態のことです。進行すると生活に支障をきたし、介護が必要になるリスクが高くなります。健康寿命を自分の足で歩くために知っておくといういい情報です。</p> <p>講座内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロコモ度テスト(立ち上がりテスト、2ステップテストなど) ・ロコトレの紹介(片脚立ち、スクワットなど) ・ロコモ対策になる食生活の紹介 <p>参加者からは、「ロコモ度テストを楽しくできました」「まだロコモではないとわかって安心しましたが、食生活に気をつけないといけないと思いました」などの声を頂きました。</p> <p>まだまだロコモティブシンドロームの認知度が低いので、今後も服薬指導時に筋力低下の問題点に触れたり、市民講座を継続したりと、ロコモティブシンドロームを知っていただく取り組みを積極的に実施したいと思います。</p>
活動写真	 <div data-bbox="1002 1442 1426 2047" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>市民公開講座 </p> <p>参加費 無料</p> <p>内容 ロコモティブシンドローム</p> <p>ロコモティブシンドロームという言葉を聞いたことはありますか？ロコモティブシンドローム(俗称ロコモ)について弊社がお話します。いつまでも自分の足で歩きたい！ため、運動器を長持ちさせ、健康寿命を伸ばしていくことが重要です。(既にロコモティブシンドロームについて弊社の説明を聴いている方も大丈夫！)ご自身のロコモリスクをチェック、ロコモを怖くロコトレをやってみましょう</p> <p>日時 令和2年7月11日(土) 15時~16時 20名様までご参加頂けます！</p> <p>場所 東洋ビル貸し会議室 B1F-小会議室 590-0074 堺市堺区北花田口町三丁目1番15号</p> <ul style="list-style-type: none"> ・南海高野線 堺駅より徒歩5分 ・ポプリ薬局、ネオ薬局より徒歩10分 <p>会場は都合により変更の可能性があります。参加希望の方はお手数ですが、薬局スタッフまでお声かけ下さい。</p> <p style="text-align: right;">ポプリ薬局・ネオ薬局</p> </div>