

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	スマイル薬局 大社前店、さくら薬局 堺浜寺船尾店
店舗住所	堺市西区鳳中町2-31
催事名	ロコモティブシンドローム
開催日	2020年7月18日
催事内容	<p>介護や介助をできるだけ必要とせず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。</p> <p>ロコモティブシンドロームの定義、予防の必要性、具体的な予防策（体操、食生活）について説明を行った後、ロコモ度テストと予防のための体操（ロコトレ）を実施しました。</p> <p>参加者の方からは、「ロコモティブシンドロームについての知識がなかったのが、いろいろと知ることが出来てよかった」、「自宅でも簡単にできる体操があることを知り、筋力低下を予防するためにも毎日続けようと思う」、「年齢とともに食が細くなってきているので、食事内容にも気を付けようと考えさせられた」などの感想をいただき好評でした。</p> <p>セミナー案内時より、ロコモティブシンドロームの認知度が低いことを再認識したため、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認知度向上のための取り組みを積極的に実施したいと思います。</p>
活動写真	 