

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: 2021 年 9 月 日

| | |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 申請企業名 | ファーマライズ株式会社 |
| 開催店舗名 | 新世薬局 新島店 |
| 店舗住所 | 兵庫県淡路市志筑新島10-11 |
| 催事名 | 骨の健康相談会 |
| 開催日 | 2021 年 8 月 28 日 |
| 催事内容 | <p>8月28日新島店にて『骨の健康相談会』と題して地域の方に向けた健康イベントを開催いたしました。10歳代から60歳代まで幅広い年代の方にお越しいただきました。皆さん女性だったということもあり、骨粗鬆症と女性ホルモンの関係・加齢とともに低下する骨密度を高める食事や運動について冊子を使用し指導しました。また女性ホルモンの低下する40歳代以降は定期的に町ぐるみ健診で骨密度を測定したり、腰痛であっても痛み止めによる長期の対応は避け受診することの必要性を説明しました。特に40歳代以降の方には女性ホルモンと骨粗鬆症については興味深く聞いていただいたと思います。今後も地域の健康をサポートするイベントを積極的に開催してまいります。</p> |

活動写真

骨を弱くさせない食事の工夫! その1

骨に必要な栄養素の組み合わせを知ろう!

カルシウム ← 骨に強いよ! → ビタミンD

乳製品は日常的に効率よくとりやすい! 特 に 魚 類 に 多 く 入 っ て い る!

【カルシウムの吸収率が悪いケンケン!】
 1位 牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品
 2位 魚干などの小魚
 3位 豆腐などの大豆製品
 4位 小松菜などの野菜

魚類の人は、干しいたけや鰯でビタミンDをとるのよ! ですが、不足なくするには、サプリメントで補うのも◎

かんたん運動を日常生活の習慣

家の中で! 外出先で!

片足立ち
ドライヤーで髪を乾かしながら

椅子を使ったスクワット
テレビのコマーシャルの間に!

散歩
買い物には歩いていく!

片足立ち履きで、足に負担をかけてバランスをとる!

かかと上げ(カーブレイズ)
テレビを見ながら

階段昇降
デパートのお買い物中や駅でも階段を積極的に!

激しい運動でなくても、骨に負担をかける生活を意識!