

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 12 月 2 日

申請企業名	株式会社アイセイ薬局
開催店舗名	アイセイ薬局宝塚ソリオ店
店舗住所	兵庫県宝塚市栄町2-2-1 ソリオ3-102
催事名	健康相談会～ロコモに負けないカラダになるために～
開催日	2021 年 12 月 2 日
催事内容	<p>ロコモに負けないカラダになるためにをテーマにセミナーを実施しました。</p> <p><開催概要></p> <p>(1)ロコモとは (2)ロコモのリスクや心当たりについて (3)ロコモ対策</p> <p style="margin-left: 20px;">①現状チェック…ロコモチェックリストを用いて、参加者各個人がその場で骨と筋肉の現状チェックを実施</p> <p style="margin-left: 20px;">②運動………下肢筋肉の各部位の役割を説明の上、実際のトレーニング方法を実演解説。参加者も実際に運動を実施</p> <p style="margin-left: 20px;">③栄養………管理栄養士監修のレシピの紹介、食品に含まれる栄養成分一覧、栄養補助食品の説明</p> <p>(4)その他情報 自宅での転倒予防について等</p>
活動写真	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  </div> <div style="width: 45%;">  </div> </div> <div style="margin-top: 10px;">  </div> <div style="margin-top: 10px; text-align: right;">  </div>