

アイン薬局 桂店（京都府）にて、 健康サポートイベント 「フレイル予防」を開催しました！

アイングループでは、地域に根ざした薬局として、地域の皆さまとのコミュニケーションを大事にしています。さまざまなイベントを通じて、地域の皆さまと薬のこと、健康や介護のこと等、一緒に考え、地域の健康増進へ貢献していきたいと考えております。

2025年5月28日（水）、アイン薬局 桂店（京都府）にて、健康サポートイベント「フレイル予防」を開催しました。

フレイル※1の予防方法やロコモ※2について説明をした後、簡単な体操を実施していただきました。また、各年代の握力の平均数値を参考にし、握力を測定いただきました。

参加された皆さまからは、「握力はあまり測ることがないので良い機会だった。全身の筋力の衰えについて考えるきっかけになった」「自宅でも気軽にできる体操を知ることができて良かった」「たんぱく質が大切であることを知り、食事も意識しようと思った」等のお声をいただきました。

今回のイベントを通じて、「薬局は薬をもらうだけの所ではなく、地域の方々の健康相談窓口」として考えていただくきっかけになればうれしく思います。

今後も、アイングループでは地域の皆さまの健康増進へ貢献できるよう、努めてまいります。

※1フレイル:

健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。年齢を重ねていくと、心身や社会性などの面でダメージを受けたときに回復できる力が低下し、これによって健康に過ごせていた状態から、生活を送るために支援を受けなければならない要介護状態に変化していきます。（厚生労働省）

※2ロコモ:

「立つ」「歩く」といった身体能力（移動機能）が低下している状態のことをロコモ（ロコモティブシンドローム）といいます。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。現に、ロコモが要因で要支援・要介護になった人は全体の約25%を占めています。ロコモを防ぐには、若いころから適度に運動する習慣をつけ、健康寿命を延ばすことが重要です。（厚生労働省、SMART LIFE PROJECT）