

## 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6月26日（木）、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について説明した後、簡単なフレイル体操や握力測定を実施しました。

参加された皆さまからは、「握力を測定して衰えていないことがわかり自信につながった」「自宅でできる運動を今日からぜひ取り組みたい」「筋肉と骨を意識する食事や、口腔内のケアも大切であると再認識できた」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、若いうち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）