

# 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2020 年 8 月 20 日

申請企業名	クオール株式会社
開催店舗名	クオール薬局まつなみ店
店舗住所	千葉県千葉市中央区松波1-4-13
催事名	クオール薬局まつなみ店健康フェア「やってみよう ロコモ度テスト」
開催日	2020 年 2 月 8 日
催事内容	<p>目的: 地域住民へのロコモティブシンドローム啓発活動の一環として千葉市薬剤師会のロコモ度テストを活用することで、薬局を身近に感じて頂き地域の相談ステーションとしての機能を高めることを目的とする。</p> <p>活動内容: ロコモ度テストは①指定のBOXに腰掛けた状態から立ち上がる「立ち上がりテスト」②計測用マットを用いた「2ステップテスト」の実技2種類と、25項目の質問の集計点数により判定。片脚立ちやスクワットなどのトレーニング(ロコトレ)を紹介する。千葉市中央区健康課の運動レシピも紹介する。</p> <p>報告: 午前中の3時間半の間に14名にご参加いただいた。ロコモという言葉を知っていただき、いつまでも元気な足腰の希望を維持していただく意識付けにはなったと思う。普段から薬局を訪れている患者様やその知人の方など、地域に密着した相談会となった。</p>
活動写真	