

健康サポート薬局 活動報告

申請日： 2020 年 9 月 4 日

申請企業名	クラフト株式会社
開催店舗名	たんぽぽ薬局
店舗住所	埼玉県上尾市上1568-1
催事名	健康ケア教室 転倒・睡眠障害予防
開催日	2020 年 8 月 18 日
催事内容	<p>高齢者の転倒予防を学ぶことにより要介護状態への進行を防ぐ、また睡眠障害を予防することにより転倒のリスクを軽減することを目的として開催しました。</p> <p>資料を用いて転倒の原因、転倒予防(運動・食事など)、睡眠の質と睡眠を邪魔する原因、睡眠の仕組みと加齢による睡眠の変化について説明し、転倒予防になるストレッチを一緒に行いました。</p> <p>参加者の方々からは「筋力低下だけでなく生活習慣も大切だということがよくわかった」、「大変よく分かったので、ストレッチもやりたいと思う」などのお声をいただき、大変好評でした。</p> <p>今後も薬局内外での活動を通して、地域の皆様の健康に寄与出来るような取り組みを継続していきたいと思えます。</p>
活動写真	 