

ほたる薬局 あびこ店にて、健康サポートイベント 「フレイル予防のために握力を測定してみよう」 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、地域の皆さまとお薬のこと、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。

2020年10月24日（土）、ほたる薬局 あびこ店（千葉県我孫子市）にて、健康サポートイベント「フレイル予防のために握力を測定してみよう」を開催しました。

新型コロナウイルス感染症が流行したことで高齢者の活動量が減り、フレイルが問題となっています。フレイルは進行すると、要介護状態になる可能性があります。

そこでフレイルとは何か、フレイルを予防するためにはどんな方法があるのかをお話し、生活に取り入れていくことで進行を防いでいただきたいと思います。

まず、握力測定とフレイルリスク度チェックを行うことで自身の状態を把握していただきました。

その後薬剤師がフレイルとはどのようなものか、そして予防のためには栄養・運動・社会参加が必要であること等を説明しました。

参加された皆さまからは、「フレイルという言葉が知らなかったから、勉強になった」「家族に高齢者がいるのでさりげなくフレイルチェックを行い、予防できるように生活に取り入れていく」等のお声をいただきました。今回のイベントを通じて、ご自身やご家族の健康につい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。



ほたる薬局 あびこ店

所在地 : 千葉県我孫子市我孫子字並塚1860-4
営業時間 : 月～金 8:30～18:00 土 8:30～14:00
定休日 : 日・祝日
電話番号 : 04-7136-1493