

# 健康サポート薬局 情報発信の取組み スマート ライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2020 年 12 月 21 日

申請企業名	株式会社アイセイ薬局
開催店舗名	アイセイ薬局八千代台店
店舗住所	千葉県八千代市八千代台西9-2-20
催事名	介護予防講座: としとらん塾 血管年齢を若返らせよう!
開催日	2020 年 11 月 26 日
催事内容	<p>八千代市と佐倉市は隣接していて対象の住民が重なっており、またコロナ禍で活動している団体が限られたため違う市での開催、佐倉市臼井千代田地域包括支援センターと連携させていただきました。</p> <p>全3回1コースのうち第2回目の講座で活動いたしました。まずは自身の血管年齢を知ることで、講座に興味を持ち、血管の老化防止に意識を向けてもらうため、血管年齢測定器で全参加者の血管年齢を測定しました。測定結果をもとに個別で説明、健康相談対応をいたしました。</p> <p>血管年齢を若返らせることをテーマに講義を実施、血管の老化と健康寿命の関係について、血管の老化の原因、血管の老化を防ぐための改善策をお伝えしました。改善策については主に食生活について説明、無理なく楽しく続けられるような事を見本提示しつつお伝えしました。講義後の質疑応答では参加者様から積極的に質問を受けたことにより、皆様が血管年齢を知ることでより一層健康に意識が向き、講義をじっくりと聴いてくださったと実感しました。</p> <p>今後も地域住民方の健康意識を高めて、前向きに活動していただけるように情報を発信していきたいと考えております。</p>
活動写真	  