

健康サポート薬局 活動報告

申請日：2020年12月28日

申請企業名	クラフト株式会社
開催店舗名	さくら薬局 川越新富町店
店舗住所	川越市新富町2-19-4平和ビル1階
催事名	睡眠障害と転倒予防
開催日	2020年9月16日
催事内容	<p>介護や寝たきりの予防策を、地域の皆様に知っていただくために開催しました。</p> <p>まず、転倒の原因、対策、転倒しやすい場所を説明しました。睡眠障害については、実際どんなことにお困りなのかを聞き取りながら講座を進めました。筋力を強化するストレッチを実践したり、低栄養を防ぐため栄養士による栄養相談も行いました。</p> <p>「睡眠時間がなかなかとれないことが心配で参加した。内容はよく理解できた」「家族が転びやすくなってきているので、家に帰って一緒にストレッチをやってみたい」「次回以降もこのような講座に参加したい」というお声をいただいています。</p> <p>ストレッチは人により難易度が異なるため、種類を増やしてロコモ体操等も組みこむと良かったと思います。今回は講義がメインとなりましたが、コロナ自粛で運動不足になりがちなため、体操教室を開いて地域の方と体を動かす機会を作っても良いと考えています。</p>
活動写真	 