

# 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: 2021 年 5 月 11 日

申請企業名	株式会社アイセイ薬局
開催店舗名	アイセイ薬局茨城町店
店舗住所	〒311-3107 茨城県東茨城郡茨城町小鶴124
催事名	認知症チェックセミナー
開催日	2021 年 3 月 11 日
催事内容	<p>水戸市高齢者福祉課、各地域包括支援センターと地域住民向けに認知症チェックセミナーを開催しました。</p> <p>&lt;開催概要&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>健康チェック(軽度認知症チェック・血管年齢測定)</li> <li>健康相談(アイセイ薬局担当) <ul style="list-style-type: none"> <li>健康チェック結果に対する生活習慣アドバイスを実施</li> <li>血流結果に基づく生活習慣病防止のための食生活、運動アドバイスを実施</li> </ul> </li> </ol> <p>①80代 女性  コロナで外出しなくなって一年が経過、認知症が心配で訪れた。検査結果は問題なかったが、難聴あり。補聴器は購入して使っていたが人と会話をしなくなってから普段も全く着けなくなった。着けないのに慣れてしまい、今日も面倒で着けて来なかった。難聴と認知症の関係について説明。聴こえを維持していく事が認知症の予防になる事も説明し、使用期間が空いているのでメンテナンスし補聴器の装着を直ちに行うようアドバイスした。</p> <p>②70代 女性  認知症の検査は問題なかったが、血管年齢は実年齢より5歳上だった。血管を若返らせる方法を教えて欲しい。食生活に加え適度な運動習慣も大切。毎日10分しっかりと歩くだけで、内皮細胞が元気になり血管を広げ血流も良くなる。無理のない程度から運動を開始して習慣にする事。また、食事内容の見直し、DHA、EPA、ビタミン類、抗酸化力の高い成分など、食品についても説明し規則正しい食事を心掛ける事をアドバイスした。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>シルバーリハビリ体操(水戸市シルバー担当) <ul style="list-style-type: none"> <li>身体の隅々までストレッチ等実施</li> </ul> </li> </ol>
活動写真	   