

# 健康サポート薬局 活動報告

申請日：2021年9月21日

申請企業名	クラフト株式会社
開催店舗名	さくら薬局 猿島店
店舗住所	茨城県古河市大堤字鹿養307の一部
催事名	体力測定会
開催日	2021年9月4日
催事内容	<p>地域住民の健康意識を高めるため、2ヶ月に1回体力測定会を開催しています。定期的に運動を行うことでフレイルを予防するとともに、ご自身の運動能力を知ることによって運動への意識を改革してもらうことを目的としています。</p> <p>上体起こし、長座体前屈、握力測定の3種目で上半身の筋力評価を、開眼片足立ち、6m障害物歩行、2分間もも上げの3種目で下半身の筋力評価を行いました。定期的に参加されている方へは前回との比較も行っています。また、理学療法士の先生と連携し参加者へフレイル予防についての講演も行っていただきました。</p> <p>参加者の方は、筋力トレーニングや歩行などの運動による日の成果を感じられていました。新規参加者も自身の年齢と照らし合わせて運動の意識を見直す機会となったようでした。</p> <p>今後も定期的に多職種と連携したイベントを開催していきたいと考えています。</p>
活動写真	