


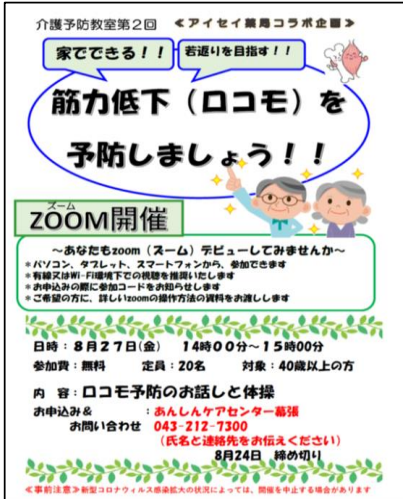


健康サポート薬局 情報発信の取組み スマートライフロング プログラム 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2021 年 10 月 6 日

申請企業名	株式会社アイセイ薬局
開催店舗名	アイセイ薬局幕張店
店舗住所	千葉市花見川区幕張町5-417-243
催事名	介護予防教室第2回 筋力低下(ロコモ)を予防しましょう
開催日	2021 年 8 月 27 日
催事内容	<p>千葉市安心ケアセンター幕張様の介護予防教室の講師として、参加いたしました。新型コロナウイルス感染拡大のため会場定員数を減らし、ZOOMでの遠隔参加者も集いました。ZOOM使用が初めての方にも参加して頂くべくあんしんケアセンターの方の協力を得てZOOM使用方法をお伝えし、催事当日に現地にいらっしゃった方にも今後の外出を減らす在宅生活時に活用いただけるように使用方法を学んで頂き、次回以降の催事参加にも役立てて頂けるようにお伝えしました。</p> <p>今回のセミナーの内容は ①ロコモとは？②ロコモ度チェック③ロコモ予防対策の三部構成でお話しました。</p> <p>①部では健康寿命、超高齢化社会、生活習慣病とロコモティブシンドロームの関係性などの知識を学んでいただきました。 ②部ではロコモ度チェックを行いご自身の健康状態を各自確認していただきました。 ③部では実際に体を動かしてロコトレや体操、柔軟運動を地域の皆さんと一緒に行いました。動作に不明点などがあれば薬局職員がお声がけをして、動作の確認や運動のポイントをお伝えしました。</p> <p>質疑応答では、体を動かすこと自体に抵抗がある高齢者にどのように声かけを行うか？と質問がありました。提案として椅子に座ったままの状態でもできる軽い運動から始めて頂き、高齢の方お一人で行うのではなく、ご家族の皆さんと一緒に食事の前などに行う習慣に頂き、家族で楽しく行うことを提案しました。</p>
活動写真	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>