

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: 2022 年 2 月 21 日

申請企業名	ライフエンタープライズ株式会社
開催店舗名	ハーブランド薬局セントラルパーク店・ハーブランド薬局柏3丁目店
店舗住所	千葉県流山市後平井165・千葉県柏市柏3-7-26
催事名	管理栄養士によるオーラルフレイルに関する講座
開催日	2022 年 1 月 18 日
催事内容	<p>1、講座名:「管理栄養士がらみでのオーラルフレイル」</p> <p>2、目的: オーラルフレイルを知っていただき、地域住民の健康維持・増進のため</p> <p>3、内容: ①なぜ口腔ケアが必要なのか ②嚥下機能を落とさないための体操紹介 ③嚥下機能を落とさないための栄養と食環境 ④必要な栄養素と食品 ⑤まとめ</p> <p>4、集客方法: 事前の声掛け・告知、チラシ配布・掲示、当日の呼びかけ</p> <p>5、開催の様子: 当日は晴れていましたが、気温は低く風も強かったです。そんな中でも5名の女性に参加していただきました。スクリーンと配布の資料を使用しオーラルフレイルに関する講演を行いました。参加して下さった方の中で「フレイル」を知っている方はおらず、世間的にまだ認知が出来ていないことを知りました。フレイルの認知度を上げるためにも講演会の中でもフレイルについて説明いたしました。また「オーラルフレイル予防のチェックリスト」の資料を入れ参加者の皆様と一緒にチェックしていただき合計点数をだし評価して頂きました。数値化することにより自分が今この段階なのか知ることができたと思うので、日ごろのオーラルケアに力を入れて頂くきっかけになったと思います。さらに必要な栄養素と食品に関する説明を行いました。今回たんぱく質と炭水化物、カルシウム、ビタミンDを取り上げ説明した後、食事の例を出し、各栄養素が多い料理を当てるクイズを出しました。当日はコロナウイルスの影響で皆様から回答してもらうことはできませんでしたが、皆様考えている様子は見受けられました。講演中2件の相談を受けました。1つ目は、「1食に食パン6枚切りを食べているんだけど摂りすぎ？」と質問を頂きました。体重の減少がみられるとのことでしたので、炭水化物中心の食事になっているため栄養バランスが崩れている可能性が高く、特にたんぱく質・ビタミン・ミネラルの欠乏に注意が必要なおことをお伝えしました。2つ目としては、「一人暮らしのため、食事はいつもテレビをつけて食べているけれどまずいかな？」とのことでした。現状ではむせることもなく、食分量・食事時間も問題はない様子であったので、食事の時間が適切になるよう気をつけて頂くようお願いしました。講演中は資料とスライドを見ながら集中して講演を聴いてくれる方が多く、非常に興味を持っていただけた講演会であったと実感しております。未だに一般的にフレイルの認知が出来ていないため、年齢に関わらず全世代がフレイルの問題に対して知ってもらえる環境作りをしていくことが非常に大切であり、それを実行することが薬局管理栄養士の役割の一つになると再度認知しました。講演会だけでなく、日ごろから地域の方に新しい情報を知っていただくための対応をしていくことを心掛けていきます。</p>
活動写真	