

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 8 月 10 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
店舗住所	千葉県柏市柏1-1-7
催事名	フレイル対策相談会
開催日	2022 年 8 月 10 日
催事内容	<p>1、目的: フレイル予防についての情報提供</p> <p>2、内容: フレイル予防のための食事の取り方のコツ、行動のポイントを資料を用いて紹介</p> <p>3、集客方法: 店頭での声掛け、リーフレット配布、POPの掲示</p> <p>4、開催の様子: 8月10日にフレイル予防相談会を実施しました。 お配りしたリーフレットには食事編、社会参加編、身体活動編の3本立てでフレイル予防に関する情報やポイントが記載されています。</p> <p>フレイルとは健康と要介護のはざまにある状態のことで、加齢にともない、筋力や活力が低下している状態をいいます。 フレイルは予防することで食い止めることができるので、年のせいだとおもうのではなく早めから普段の食事や生活を意識していくことが大切です。 食事でのポイントは3食規則正しく食べて生活リズムを整えたり、良質なたんぱく質をとったり、1度にたくさん食べられないときは間食でエネルギーを補うことが大切です。</p> <p>5、参加者人数: 20名</p>
活動写真	