

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 11 月 24 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	ハーブランド薬局ミツ葉店、松戸店
店舗住所	千葉県流山市名都借300-5
催事名	食事バランスとフレイル対策
開催日	2022 年 11 月 24 日
催事内容	<p>1、目的: 地域高齢者のフレイル対策</p> <p>2、内容: 食事からフレイルを予防をするために、炭水化物、食物繊維、たんぱく質、ビタミンD、カルシウムの重要性と1日に必要な量を学ぶ。</p> <p>3、集客方法: チラシ、地域の回覧板</p> <p>4、開催の様子: 今回は70~80代の男女40名予定のところ、32名の方に集まっていただきました。 講座開始前は皆さん賑やかでしたが、講座が始まると真剣な様子で聞いてくださいました。 また、こちらからの問いかけに反応していただいたり、クイズでは皆さん手をあげて積極的に参加してくださいました。 最後に参加者の方から、「たんぱく質はスライドの食材全部食べても1日60g摂れないよ?」「普段食材のグラムなんて測って食べてられないよ」などのご意見を頂きました。 食材のグラムや栄養素量の内容は難しいと感じた方もいらっしゃったようですが、目安として手ばかり栄養法を使ってくださいとお伝えするとご納得いただけた様子でした。 参加者からのご意見を参考に、今後も地域住民の健康サポートができるよう活動を行っていきたいと思います。</p> <p>5、参加者人数: 32名</p>
活動写真	 