

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: 2023 年 1 月 18 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	令和4年度第3回体力測定会
開催日	2022/9/17(土)
催事内容	<p>フレイル、サルコペニアによる寝たきり予防、運動開始のきっかけづくりや継続の助けとなることを目的に開催しました。</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を評価。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。新規参加者は、ふだん運動ができていなかったため、評価は低めでした。運動を継続している参加者も、今回は前回よりも結果が悪くなっていました。参加された2名とも結果が思わしくなかったため「日常生活で運動や食事の見直しが必要だ」とコメントされていました。今後の活動を見直すきっかけとなったようです。</p> <p>今回人数が少なく、スムーズに進行できましたが、参加者が多い時は会話や情報交換などもあり楽しそうに過ごされていたので、今後は多くの方に参加いただけるよう努めたいと考えています。</p>
活動写真	