

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 5 月 8 日

申請企業名	株式会社なの花東日本
開催店舗名	なの花薬局 下里見店
店舗住所	群馬県高崎市下里見町1426-6
催事名	食と運動のコツ骨健康講座
開催日	2023 年 4 月 26 日
催事内容	<p>「骨の健康」をテーマにイベントを行った。患者様・地域住民へ事前に周知・声かけを行い、当日は5名の方に参加頂いた。「骨健康度測定器(骨ウエーブ)」による骨健康度測定を最初に行い、測定結果の説明や不足している栄養素の話、月1回の薬の飲み忘れや飲みにくさはないか等の確認などを個別に行った。その後、栄養士による栄養についての講話を行った。食事の観点のみではなく、自宅のできる運動「かかと落とし」の話も織り交ぜた。「かかと落とし」については、姿勢や注意点、効果的な方法等を実際に行っての確認も行った。栄養相談も参加者5名に実施。コレステロール値が高い方の食事や水分補給、理想体重や減塩について、好き嫌いや糖尿病の食事等、様々な相談があった。</p>
活動写真	  