

# 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

<b>申請企業名</b>	ライフエンタープライズ株式会社
<b>開催店舗名</b>	ハーブランド薬局 柏3丁目店
<b>店舗住所</b>	千葉県柏市柏3-7-26
<b>催事名</b>	筋トレに関する相談会
<b>開催日</b>	2023 年 5 月 8 日
<b>催事内容</b>	<p>1、目的 地域住民の健康維持・増進のための啓蒙活動。</p> <p>2、内容 筋トレに関する相談会を行いました</p> <p>3、集客方法 店内外での掲示物による周知、SNS(ホームページ)への掲載</p> <p>4、開催の様子 当日外来にて処方箋を持ってきた方と来局された方を対象に、「はじめよう！ ついで筋トレ特集」の資料をお渡しし、相談会を実施いたしました。 運動が健康の維持増進に大切なことはわかっていますが、運動の時間を作ることは大変です。しかし、「ついで」に行う筋力トレーニングなら気軽に取り組むことができます。 まずは資料を見ながら自分の筋力をチェックしてみましょう。 筋トレの基本は、呼吸を止めないこと、正しい姿勢で行うこと、鍛える部位を意識すること、絶対に無理をしないこと、使った筋肉をストレッチすること、の5つです。やり方を間違えると筋肉や関節を傷める原因となるため、5つの基本を守って行いましょう。 日常生活の中で、「ついで筋トレ」を取り入れやすいタイミングはいつなのか考えてみましょう。 おすすめのタイミングとしては、休憩時間、テレビを見ながら、電車の中などです。 資料を見ながら、椅子に座ったままできる運動や、立った姿勢でできる運動など、スキマ時間を活用して取り入れてみましょう。 当日は筋トレに関するお悩みと筋トレにおすすめの商品について相談を行いました。 イミダペプチドは体力の消耗やダメージから守る作用に期待がされている成分です。 和風だし香る茶碗蒸しシリーズは、1個80gの食べ切りサイズでエネルギー100kcal、たんぱく質5.0gを含んでおり、食欲がなく少量で栄養補給したい方におすすめです。MY SIZE ホールケアシリーズは、気になる栄養成分量がわかりやすく、個々の気になる栄養課題に沿って選べる場所がおすすめポイントです。 日清MCTパウダー100% &amp; 日清MCTオイル100%は、中鎖脂肪酸油を100%使用した食用油脂で、毎日の食事に加えるだけで手軽に良質なエネルギーが補給でき、身体づくりをサポートしてくれる商品です。 今後も筋トレに関するお悩みだけでなく、食事などの悩みについても継続的に支援を行なっていきます。</p> <p>参加人数 57名</p>
<b>活動写真</b>	