

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 6 月 29 日

申請企業名	クラフト株式会社
開催店舗名	さくら薬局浦安店
店舗住所	千葉県浦安市今川1-13-1
催事名	さくら薬局市民講座～握力測定会～
開催日	2023年5月20日
催事内容	<p>フレイルを早期発見し、要介護状態の防止につなげることを目的に新浦安店と共同開催しました。</p> <p>握力計を使用し、利き手の握力を測定。その他、フレイルの判断基準である、体重減少や身体活動などを聞き取りました。参加者は全員基準以上の結果でしたが「プレフレイル」段階のうちに予防運動を取り入れていただくため、聞き取りで運動・活動不足の方には、簡単な運動・トレーニングを紹介しました。</p> <p>「家でできる簡単な運動なら続けられそうだ」「フレイルというものを知るきっかけになりよかった」という声が聞かれました。今回の講座を通して、簡単な運動で握力を鍛えられることを知っていただけたと思います。</p> <p>フレイルはまだ認知されていない言葉なので、今後も分かりやすい説明を通じて多くの方に興味を持っていただきたいと考えています。</p>
活動写真	 