

# 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: 2024年11月22日

申請企業名	クラフト株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 蕨錦町店	
店舗住所	埼玉県蕨市錦町5-3-28	
催事名	肺年齢測定会	
開催日	2024年9月10日	
催事内容	>現状や目的・考え	肺年齢の測定を通じ、健康維持に役立てていただくことを目的に開催しました。
	>実施内容	肺年齢測定器を用いて測定し、その結果から肺機能維持のために気を付けていただきたいポイントを説明しました。
	>実施結果・効果	測定した結果、お一人は、肺年齢が実年齢より2歳上という結果でした。ほぼ実年齢と近かったことで、心がけていることを伺ったところ、ほぼ毎日5000歩歩いている、週1回社交ダンスをしているとのことでした。少し息があがる運動をすることで肺機能が維持されますので、今後もウォーキング、社交ダンスを続けていただくようアドバイスしました。  もうお一人は、何回もエラーが出て結果が出ませんでした。6秒間息を吐き続けることが困難だったようです。ふだんから体操をなさっているとのこと、今後も続けていただくようアドバイスしました。
	>参加者の感想	「肺年齢が実年齢と近くてよかったです。今後も散歩、社交ダンスを続けます」「結果がうまく出ず残念でした。ふだんからラジオ体操をしたり体操教室に通っているの、これからも続けていきます」との感想をいただきました。
	>課題・改善点	6秒間、息を吐き続けることが困難な方もいらっしゃいました。今後は50代、60代の方にも参加いただけるよう、声掛けしたいと考えています。
	>今後の活動方針・抱負	早めのポスター掲示、チラシ配布による患者様への声掛けを継続していきます。
	活動写真	