

# 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 12 月 3 日

<b>申請企業名</b>	株式会社なの花東日本
<b>開催店舗名</b>	なの花薬局 下里見店
<b>店舗住所</b>	群馬県高崎市下里見町1426-6
<b>催事名</b>	倉渕さざんかサロン講話
<b>開催日</b>	2024 年 11 月 20 日
<b>催事内容</b>	<p>定期的に活動を行っている「倉渕さざんかサロン」において、「フレイル予防」をテーマにした地域住民向けの講話を行った。最初に手遊びをしながら歌を歌ったりラジオ体操を参加者の方々が自主的にいき、高齢者あんしんセンターの職員が先にフレイルについてのアンケートを行った。その後講話、運動の順で休憩も入れながら行った。講話中は話を聞くだけでなく、指輪っかテストや食べボチェック等を実際に行った。運動では、手拍子や足踏みをしながら色読みトレーニングや後出しじゃんけん等、ゲーム感覚で軽く身体を動かしてから、椅子に座ってコグニサイズを行った。ラジオ体操を立てで行っている方々だったので元気な方が多かったが、コグニサイズは頭も使うので、楽しみながら参加して頂けた。</p>
<b>活動写真</b>	