

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: 2025 年 5 月 31 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	みんなで健康！フレイル予防
開催日	2025 年 5 月 28 日
催事内容	定期的に活動を行っている「つばめサロン」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。最初に高齢者あんしんセンターの職員がフレイルについてのアンケートを行った。その後講話（指輪っかテストや食べポチェック含む）、運動の順で休憩も入れながら行った。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。コグニサイズの手と足の両方を使う運動の時は「難しい」と声があがったが、「次に会う時まで練習しておく」と笑顔で話されており、楽しみながら参加して頂けた。運動後は、あんしんセンターのアンケートで「フレイル」に該当した方に、センターの方と一緒に個別にお声掛けをし、食事や生活などのアドバイスを行った。
活動写真	  