

健康サポート薬局 活動報告

申請日： 2020 年 3 月 31 日

申請企業名	クラフト 株式会社
開催店舗名	かもめ薬局
店舗住所	神奈川県横浜市鶴見区豊岡町18-9 エミネス日建ビル103
催事名	運動しながら、健康と薬について学ぼう！！
開催日	2020 年 2 月 15 日
催事内容	<p>40歳以上の地域住民の方を対象とし、ヨガ講師を招いて「ヨガとストレッチ」を行い、薬局からは「水分とカラダの関係」をテーマに講話を行いました。</p> <p>・ヨガとストレッチ 筋肉や関節は日頃から使っていないと動きが悪くなってしまいます。 椅子に座ったままできるストレッチをレクチャーしていただきました。</p> <p>・水分とカラダの関係について 夏場に水分補給が必要なことは理解していただけていますが、冬場でも水分補給が必要なことは意外と知られていません。 冬場の乾燥は風邪やインフルエンザウィルスにかかりやすくなるため、こまめな水分補給が感染予防に効果的であることを説明し、水分補給についての重要性や理解を深めていただきました。</p> <p>今後も地域住民の方に向けて薬についてだけでなく、健康に役立つような取り組みを続けたいと思います。</p>
活動写真	 <p>The top photograph shows a group of people sitting in a circle in a room, participating in a yoga or stretching session. The bottom photograph shows a woman presenting to a group of people seated at tables in a room. A presentation screen is visible in the background with text in Japanese.</p> <p>水分とカラダ 水分補給は約 60% 高齢者：約 77%、妊婦：約 70% 高齢者：約 53%、肥満：約 50%</p>