

# 健康サポート薬局 活動報告

申請日: 2021 年 10 月 5 日

申請企業名	株式会社アイセイ薬局
開催店舗名	アイセイ薬局成増駅前店
店舗住所	〒175-0094 東京都板橋区成増2-14-5
催事名	骨の健康相談会
開催日	2021 年 8 月 10 日 10~14時
催事内容	<p>●近隣啓蒙活動(事前実施) 待合室、パーテーションにポスター掲示。待合室内にチラシ設置。</p> <p>●骨の健康相談会 (参加者:地域住民 6名) 当薬局の待合スペースにて骨の健康相談会を実施。専用の測定器で骨の健康状態を測定。普段骨の状態を意識したことのない若い世代から骨健康を意識している未治療の40~60代の女性から相談あり。</p> <p>主な相談内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事に気を付けているが骨健康思ったほどよくない 高齢の方は食事に気を付けられている方が多かったが、軒並み平均以下のD判定であった。具体的な骨を作る栄養素の表をお渡しし、現在の食事の見直しを推奨。骨というと乳製品というイメージが強いが、納豆の含まれるVKや干しシイタケ等に含まれるVDも骨密度を上昇させる効果があることを説明。以上を含めてバランスの良い食事を推奨</li> <li>・コロナの影響でほとんど外出ができていないという相談者も多く、骨強化には程度な運動も必要なことを伝え、密にならない環境でウォーキング等の軽運動を推奨</li> </ul>
活動写真	 <p>The photos show the event details: a poster for the health consultation, a display of educational materials, and a pharmacist consulting with a customer.</p>