

# 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: 2023 年 3 月 13 日

申請企業名	株式会社アイセイ薬局
開催店舗名	アイセイ薬局南千住店
店舗住所	東京都荒川区南千住8-4-5-106
催事名	汐入ふれあいいいききサロン
開催日	2023 年 3 月 8 日
催事内容	<p>『長く健康に過ごすには』をテーマに運動、栄養、社会参加の3つの柱に分けて20分ほどお話をさせていただきました。運動に関してはロコモティブシンドロームの自己チェックをしてもらい、予防と改善の運動である片足立ち、スクワット、ウォーキングする際のポイントをお話し、スクワットを参加者の皆様実践していただきました。皆様積極的に参加してくださいました。汐入公園で開催されているラジオ体操についても紹介させていただきました。また、運動をされる際にはご自身の体力などを考慮して無理のない程度で日々継続していただくようお願いしました。栄養に関しては骨密度維持に大切な栄養素であるカルシウム、ビタミンD、ビタミンKが多く含まれている食品を紹介させていただきました。ビタミンKを多く含んでいる納豆や青汁などはワーファリンの効果を弱めてしまうため、ワーファリン服用中の方は摂取を控えていただくよう説明させていただきました。社会参加に関しては南千住駅前ふれあい館という乳幼児から高齢者まであらゆる世代が交流できる地域コミュニティの場があることを紹介させていただき、そのような場所を活用したり、お友達と散歩したりお茶を飲んだりして会話をすることで脳の活性化にもつながることをお話させていただきました。「ワーファリンを飲んでるけど納豆が良くないなんて知らなかった。」「血圧の薬とかコレステロールの薬を飲んでるけど納豆は食べていいの」という質問がありました。降圧薬やコレステロールのお薬では納豆の制限はないが柑橘系の食べ物と相性の悪い薬もあると説明させていただきました。</p> <p>紹介させていただいた運動について日々の生活の中でできそうかこちらから問いかけたところ「今日やった机を使ったスクワットなら続けられそう」と言っている方が多くいらっしゃいました。「普段ラジオ体操も行ってるの。やっぱり運動って大事なのね。」と言っている方もいらっしゃいました。</p>
活動写真	 