


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 4 月 26 日

| | |
|-------|---|
| 申請企業名 | 株式会社アイセイ薬局 |
| 開催店舗名 | 南千住店 |
| 店舗住所 | 東京都荒川区南千住8-4-5-106 |
| 催事名 | アルスサロン |
| 開催日 | 2023 年 4 月 20 日 |
| 催事内容 | <p>①セミナー フレイルについて。フレイルとは・対策の3本柱・食事のポイントについてお話し。 荒川スポーツセンターのトレーニングルームの利用が無料になることをお話しすると、「利用券持っているよ。まだ利用したことないんだけど…」とのお声が上がったので、低レジスタンス運動の必要性について説明、是非利用してみてくださいとお伝え。 さらに荒川区内には汐入公園などの大きな公園があり、運動する環境に恵まれていることをお話しすると、皆さん大きく頷かれていた。</p> <p>②健康チェック: 下肢筋力測定 住民の方を対象に、順番に測定いただき、結果をプリントアウトしてお渡し。 住民の方同士で結果を見せ合い、一喜一憂する様子あり。そこから普段の運動習慣の話になり、日ごろから歩いている方、射撃の選手だった方などが積極的にお話しされていた。 フレイルは対策をすれば元の状態に戻ることができるので、今日から早速実践してみましようとお伝え。</p> |
| 活動写真 |  |