

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 30 日

申請企業名	みよの台薬局株式会社
開催店舗名	下田薬局
店舗住所	〒223-0064 神奈川県横浜市港北区下田町2-9-10
催事名	第3回地域の健康相談会
開催日	2023 年 3 月 18 日
催事内容	<p>みよの台薬局株式会社 下田店の取組みを紹介させていただきます。 2023年3月18日(土)10:00~11:00下田店・下田地域ケアプラザ合同で第3回地域の皆さまへの健康相談会を開催しました。 事前予約制で6名の方に参加していただきました。 今回のプログラムは①体を動かしましょう～椅子に座って出来る体操、②フレイルとは？、③『体組成計』を使って体の組成を知る、以上3つの内容を実施しました。 「体を動かしましょう」では椅子に座っていても出来る体操を実施し、積極的に足や手や腕を動かす体操を教えていただきました。講師の方から「汗をかくぐらいにしっかりと体を動かしましょう」というお声かけがあり、参加者全員が自分のペースで体を動かす事ができました。ご参加いただいた方からは、外出できない時はこういう体の動かし方もあるわねと話していました。 次に管理栄養士から「フレイル」に関してスライドの説明がありました。フレイルを知っていますか？というところから、自身のフレイルチェック、フレイル予防のポイント、食事のとり方などを学びました。初めて聞く言葉という方がほとんどでしたが、フレイルに関する知識を深めて生活に役立てることができそうですという感想をいただきました。 最後に体組成の測定を行いました。その結果をもとに薬剤師・管理栄養士が個別に日々の生活についてのアドバイスをしました。、前回の体組成の結果を持参してきた方もいて、前回との比較が出来て、数値が良くなっていると喜んでいる方もいらっしゃいました。</p> <p>今回初めて参加された方で「今までチラシをみて健康相談会、気になっていただけ何をしているかわからなかった。でも今日参加してみて、色々勉強になることばかりで参加して良かった。おしゃべりも出来て楽しかった。」という言葉をいただきました。下田薬局を利用していない方がほとんどでしたが、これを機に健康を保つための意識をもっていただき、いつでも気軽に健康相談に来ていただけるような薬局になればと考えております。今回参加された方には経過をフォローアップして、よりきめ細やかな支援を続けてまいります。</p> <p>次回の健康相談会はより多くの方に参加していただけるような相談会を企画いたしております。今後も参加者の皆さまに楽しみながら日々の生活を健康的に過ごしていこうと提案ができればと考えお</p>
活動写真	  