

アイン薬局 府中日鋼町店（東京都）にて、 健康サポートイベント 「ロコモ教室」を開催しました！

アイングループでは、地域に根ざした薬局として、地域の皆さまとのコミュニケーションを大事にしています。さまざまなイベントを通じて、地域の皆さまと薬のこと、健康や介護のこと等、一緒に考え、地域の健康増進へ貢献していきたいと考えております。

2025年2月19日（水）、アイン薬局 府中日鋼町店（東京都）にて、健康サポートイベント「ロコモ教室」を開催しました。

ロコモ※とは何かを説明した後、ロコモ度チェックの方法やロコモの予防対策を説明しました。

参加された皆さまからは、「よく聞く単語ではあるけれど、どういったものかは知らなかった。」「有酸素運動が大事だとわかった。膝の痛みがあるけれど、今回教えてもらった運動はできそう」等のお声をいただきました。

今回のイベントを通じて、「薬局は薬をもらうだけの所ではなく、地域の方々の健康相談窓口」として考えていただくきっかけになればうれしく思います。

今後も、アイングループでは地域の皆さまの健康増進へ貢献できるよう、努めてまいります。

※ロコモ：

「立つ」「歩く」といった身体能力（移動機能）が低下している状態のことをロコモ（ロコモティブシンドローム）といいます。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。現に、ロコモが要因で要支援・要介護になった人は全体の約25%を占めています。

ロコモを防ぐには、若いころから適度に運動する習慣をつけ、健康寿命を延ばすことが重要です。（厚生労働省、SMART LIFE PROJECT）