

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: 2025年7月1日

申請企業名	クラフト株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 厚木飯山店	
店舗住所	神奈川県厚木市飯山南五丁目27番24号	
催事名	フレイルを避けるために	
開催日	2025年4月5日	
催事内容	➤現状や目的・考え	老化に伴い筋力低下されている方が多いです。フレイルを避けるためにこのテーマに設定しました。
	➤実施内容	ウォーキングの姿勢や簡単な指運動のストレッチなどお伝えしました。
	➤実施結果・効果	運動は、わかっているけど実践するのはなかなか難しいけれど、こういう機会があると再認識できるのでよかった、おばあちゃんに伝えてみようとおっしゃった方がいました。
	➤参加者の感想	「身体を動かすことにより血流の循環がよくなり、むくみがとれるかもしれないならやってみよう」との声がありました。
	➤課題・改善点	運動は継続が重要なので定期的にこのテーマを設定してもいいと考えました。
	➤今後の活動方針・抱負	今後も早めに告知を行い、講座を実践していきたいと考えています。
活動写真		