

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: 2020 年 2 月 26 日

申請企業名	スマイルホールディング株式会社
開催店舗名	スマイル調剤薬局
店舗住所	板野郡北島町高房字八丁野西39-26
催事名	薬局へ行こう♪ロコモ対策はじめしよう
開催日	2019 年 7 月 27 日
催事内容	最近よく耳にするロコモ＝ロコモティブシンドロームについて理解していただき、健康寿命を延ばしていただくを、目標に今回、ロコモ度テストをしていただき、対策になる「ロコモトレーニング」を一緒にしていただきました。
活動写真	<div style="text-align: center;"> <p>薬局へ行こう♪ ロコモ対策はじめしよう</p> <p>ロコモ (ロコモティブシンドローム) とは?</p> <p>骨や関節、筋肉などの衰えが原因で、「立つ」「歩く」などの運動機能が低下している状態のことをいいます。ロコモが進むと日常生活が制限され、さらに悪化すると、支援や介護が必要になる可能性が高まります。エレベーターや車を使うことの多い便利な現代社会において、年齢に関わらずすでにロコモになっている可能性があり、注意が必要です。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #f0f0f0;"> <p>1. ロコモかどうか チェックしよう 「ロコモ度テスト」</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #e0e0e0;"> <p>転倒や骨折、関節の病気など運動器の故障は、要支援、要介護になる原因のトップです。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #e0e0e0;"> <p>いつまでも自分の足で歩けるようにロコモを知り、予防しましょう。</p> </div> </div> <p>まずは、ロコモなのか、そうではないのか簡単な3つのテストでチェックしましょう。</p> <p>日時: 令和元年7月27日(土) 14:00~16:00 (開催時間中の出入り自由です) 場所: スマイル調剤薬局</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #f0f0f0; display: inline-block;"> <p>2. 今すぐできる ロコモ対策 「ロコトレ」</p> </div> <p>ロコモは運動で予防と改善ができます。おすすめの運動をご紹介します。</p> <p>その他、お薬相談、健康相談、AGEsスコア測定、血圧測定、握力測定などあります。</p> <p>スマイル調剤薬局 徳島県板野郡北島町高房字八丁野西39-26 TEL 088-683-2383 / FAX 088-683-2386</p>  </div>