



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♪ロコトレで元気な体づくり
開催日	2020 年 1 月 18 日
催事内容	<p>前回開催しました「ロコモ対策はじめよう」が好評でしたので、再度開催しました。今回は、ロコトレ(ロコモトレーニング)をメインに、ロコモ度を上げるための簡単な運動を一緒にしました。地域の方々と一緒に健康的な体作りを目指していこうと思います。</p>
活動写真	<div style="text-align: center;"> <p>薬局へ行こう♪ ロコトレで元気な体づくり</p> <p>階段の上り下りなど、日常の動作が辛く感じませんか？もしかしたら、ロコモになっているかもしれません。</p> <p>ロコモは簡単な運動で予防と改善ができます。ロコモトレーニング(ロコトレ)で元気な体を手に入れましょう。</p> <p>日時: 令和2年1月18日(土) 14:00~16:00 (開催時間中の出入り自由です)</p> <p>場所: スマイル調剤薬局</p>  <p>ボディメンテで 免疫力UP!</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> <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>