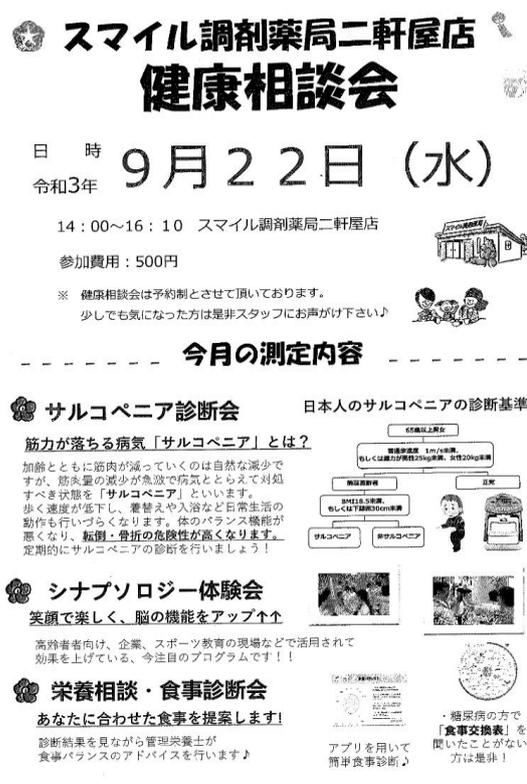


健康サポート薬局 情報発信の取組み

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: 2021 年 10 月 21 日

申請企業名	スマイルホールディングス株式会社
開催店舗名	スマイル調剤薬局 二軒屋店
店舗住所	徳島市南二軒屋町1丁目2-8
催事名	健康相談会
開催日	2021 年 9 月 22 日
催事内容	<p>サルコペニアとは、加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」を言います。その対策として食事バランス、適度な運動があげられます。</p> <p>サルコペニアという言葉を知ってもらいその対策があることも知ってもらう為に開催しました。</p>
活動写真	<div style="text-align: center;">  <p>スマイル調剤薬局二軒屋店 健康相談会</p> <p>日 時 9月22日 (水) 令和3年</p> <p>14:00~16:10 スマイル調剤薬局二軒屋店</p> <p>参加費用: 500円</p> <p>※ 健康相談会は予約制とさせて頂いております。 少しでも気になった方は是非スタッフにお声がけ下さい!</p> <p>----- 今月の測定内容 -----</p> <p>サルコペニア診断会 日本人のサルコペニアの診断基準</p> <p>筋力が落ちる病気「サルコペニア」とは?</p> <p>加齢とともに筋肉が減っていくのは自然な減少ですが、筋量の減少が急激で病気ととらえて対処すべき状態を「サルコペニア」といいます。歩く速度が低下し、着替えや入浴など日常生活の動作も行いづらくなります。体のバランス機能が悪くなり、転倒・骨折の危険性が高くなります。定期的にサルコペニアの診断を行いましょう!</p> <p>シナプソロジー体験会 笑顔で楽しく、脳の機能をアップ↑↑</p> <p>高齢者向け、企業、スポーツ教育の現場などで活用されて効果を上げている、今注目のプログラムです!!</p> <p>栄養相談・食事診断会 あなたに合わせた食事を提案します!</p> <p>診断結果を見ながら管理栄養士が食事バランスのアドバイスを行います!</p> <p>アプリを用いて簡易食事診断!</p> <p>・糖尿病の方で「食事交換表」を聞いたことがない方は是非!</p> </div>