

健康サポート薬局 活動報告

申請日： 2021 年 11 月 22 日

申請企業名	クラフト株式会社
開催店舗名	さくら薬局 長野桜枝町店
店舗住所	長野市大字桜枝町1169-1
催事名	あなたは大丈夫？フレイルチェック！
開催日	2021年10月30日
催事内容	最近よく耳にするフレイルという言葉。どういう意味なのか？またどのような状態のことをいうのかを地域みなさまに啓発するために開催いたしました。 長野県のフレイルのパンフレットを活用し、簡易チェックを実施しましたが、コロナにより家にいる時間が増え、運動量が落ちていると感じる参加者が多く、これを機に少しでも体を動かすことの重要性を感じて頂き、フレイル予防に繋がっていただければと考えます。 参加者から「昔より痩せてしまったので、気を付けていきたい」「おうち時間が増えて歩く時間も減ったので、意識していきたい」との言葉をいただきました。コロナ禍では、特に外出が減り運動量が落ちます。今回のチェックで運動への意識も高める事が出来たと考えます。 コロナ禍により今までと異なる生活習慣に変わりつつある中、今後も健康につながる新たな情報を薬局から発信していきます。
活動写真	