

# 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: 2022 年 7 月 28 日

|       |   |
|-------|---|
| 申請企業名 | 有限会社 ホウライ   |
| 開催店舗名 | ヒスイ調剤薬局   |
| 店舗住所  | 糸魚川市東寺町1-4-9  |
| 催事名   | 健康相談会 寝たきり予防のための運動と食事について   |
| 開催日   | 2022 年 7 月 13 日   |
| 催事内容  | フレイル、サルコペニアを予防するために効率よくたんぱく質をとり筋肉を増やすにはどうしたら良いかをお話した。指輪つかテストや握力を測定して現在の状態を確認した。食事と運動を一緒にすることの重要性をお話し、体操やお口のトレーニングについてもお話した。普段の食事の補助となる食品についても商品をお見せして説明し、サンプルをお渡した。 |

|      |   |  |
|------|---|--|
| 活動写真 |   |  |
|------|---|--|