

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: 2023 年 4 月 8 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 BMIを調べてみよう！握力を測ってみよう！
開催日	2023 年 3 月 20-24日
催事内容	BMIから自分の理想体重を知り、減量・増量するにはどうしたらいいか、何に注意したらいいかをお伝えした。また、握力からフレイルではないかを確認して改善方法や筋肉量を維持するにはどうしたらよいかについてお話した。普段の食事の様子を聞き改善すべき点があればアドバイスを行った。年齢に合わせた運動などの紹介も行った。5名の方にご参加いただいた。

