

# 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 10 月 4 日

申請企業名	クラフト株式会社
開催店舗名	さくら薬局 長野篠ノ井店
店舗住所	長野県長野市篠ノ井会231-5
催事名	握力測定会
開催日	2023/6/5～2023/6/14
催事内容	<p>全身の筋力や体力の目安だけでなく、疾患との関係も示唆されている握力を把握し、ご自身の健康状態を意識していただくことを目的に開催しました。</p> <p>握力測定器を用いて測定し、ご自身の握力が年齢の平均値と比べどの程度乖離があるかを理解してもらいました。</p> <p>握力測定の機会は成人してからは少ないため興味を持たれる方も多く、年代に偏りなく参加いただけました。握力と疾病の関係や、日常生活の動作障害などとの関係について熱心に話を聞いてくださる方もおられ、ご自身の体力を見直すよききっかけになったと思います。</p> <p>「昔測った時より結構落ちている。どおりで体力の低下を感じるはずだ」「病院などでもあまり測ることはないので新鮮だった」という感想をいただきました。</p> <p>健康増進に興味を持っていただくには、常日頃から些細な体の変化について意識していただく必要があります。そのきっかけ作りとして我々が少しでも貢献できるよう、今後も定期的に測定会を開催していきたいと考えています。</p>
活動写真	 