

# 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: 2024 年 3 月 26 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	体組成をはかってみよう
開催日	2024 年 2 月 27~28 日
催事内容	<p>体重や体脂肪ははかることがあっても部位別の筋肉量や内臓脂肪までははかることはあまりないと思いますので、ご希望される方に「ライザップ」でも使用している体組成計を使用して測定を行いました。年齢、身長、性別を入れると基準となる数値と改善目標など表示されます。結果を見ながら改善するにはどんな対策をすればよいのかをお話しました。全体の筋肉量は足りていても足の筋肉量が低い方にはスクワットなど毎日できる無理のない運動やたんぱく質の多い食事の提案を行いました。</p>

