

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 8 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	新潟県糸魚川市東寺町1-4-9
催事名	健康相談会 かんたん筋トレ教室
開催日	2024 年 7 月 18 日
催事内容	まずフレイルについて知ってもらうためにどのような状態のことをいうのか説明し、予防のための生活、食事などについてお話した。また、相談できる地域の施設についての情報提供を行った。食事+運動により予防できることも説明した。実際に参加者の方に運動を覚えていただくために、まず準備運動を行い、その後筋肉量を低下させないための自宅でできる運動を行った。簡単な運動でもいいので毎日続けることが重要であることを説明した。

