

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 11 月 17 日

申請企業名	有限会社ホウライ
開催店舗名	ハヤカワ調剤薬局
店舗住所	新潟県糸魚川市大字西谷内74番地8号
催事名	高齢者の栄養失調とは？
開催日	2024 年 10 月 30 日
催事内容	「年を取ったら魚を中心に肉は避けるべき」は昔の話。 今回は高齢者の栄養失調とは？をテーマに3名の方に参加して頂きました。 栄養失調のサインに気付こう: 1年に体重が4~5キロ減った、歩く速度が遅くなってきた(今まで渡れた道路で青信号で渡り切れないとのコメントあり)、ペットボトルを開けられない等。 栄養不足はサルコペニアの危険性を高めることにもつながります。指わかテストを実施。 栄養のバランスを考え、若い時以上に意識して肉などのたんぱく質を効率よく摂りましょう。 牛乳や乳製品を間食で摂るのもおすすめです！
活動写真	