

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:

2025年4月28日

申請企業名	クラフト株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 長岡古正寺店	
店舗住所	新潟県長岡市古正寺1丁目2839番地	
催事名	ロコモ度チェック	
開催日	2025年1月28日	
催事内容	➤現状や目的・考え	運動機能の低下は高齢者だけではなく、お子さんにかかりきりの子育て世代の母親、お子さんにまでも起きています。 また、冬の寒い時期、運動不足が深刻化します、ロコモティブシンドロームの周知とそのテスト、対処法を子育て世代を中心に知っていただきたく実施いたしました。
	➤実施内容	パネル、冊子を用いて「ロコモティブシンドローム」について説明 高さ40cmと20cmの台を用いて両足、片足での立ち上がりテストを実施 子供のロコモについても冊子を用意し説明、テスト実施 結果を踏まえて、食事や運動(ロコトレ)のアドバイスを行った
	➤実施結果・効果	昼の短い時間帯に、来局された患者様の親子2組4名に参加していただきました 「ロコモティブシンドローム」という言葉は知らなかったようです 今回参加していただきよく理解できたようで今後運動、食事に気を付けると言っていました
	➤参加者の感想	<ul style="list-style-type: none"> ・結果はロコモ度=異常なし ・特に運動は行っていないが、今後のことを考え運動していきたい ・食事にも気を付けたい ・ロコモについて知らなかった、勉強になった ・運動するきっかけになった
	➤課題・改善点	開催日時が平日の15:00~16:00という事もあり参加者は4名に留まりました しかし継続すること、市民の相談窓口となることが狙いでもあるため色々なテーマで開催日時はこのままで継続していけるように努めたい
	➤今後の活動方針・抱負	今後も継続して身近なテーマ、タイムリーなテーマの講座を行っていこうと考えています
活動写真		