

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5月1日

申請企業名	クラフト株式会社	
開催店舗名	さくら薬局 二本松本町店	
店舗住所	福島県二本松市本町1-55	
催事名	秋にオススメの運動	
開催日	2024年10月19日	
催事内容	>現状や目的・考え	関節や筋肉の状態を良好に保つことで運動機能を保持できると考え、実施しました。
	>実施内容	かかとの上げ下ろし運動や椅子に座っての足の曲げ伸ばし運動など、足を中心とした運動を説明しました。寒くなる前の体調管理についても説明し、総合的に健康に関するお話をしました。
	>実施結果・効果	現在は自身の足で薬局に来ることができるためそれほど心配には感じていないものの、確かにストレッチを行わないとだんだんと筋力が落ちて歩行自体も難しくなることのイメージが湧いた様子でした。
	>参加者の感想	生活に取り入れるか否かは面倒に感じるところではあるものの、意識して足の関節の調子を整える運動程度はやってみようかなと感じたとのことでした。
	>課題・改善点	ストレッチは意識しているか否かで大きく結果が変わってきってしまうため、運動を行う癖をつけられるか否かがポイントになるのではないかと感じました。
	>今後の活動方針・抱負	今後も投薬時などにストレッチを提案してみることもよいかなと思いましたが、実体験に勝るものはないと感じています。患者様に対してもう少し時間を取って、ストレッチ方法を説明することも方法の一つかと感じました。
活動写真	  	