

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: 2021 年 1 月 13 日

申請企業名	株式会社アイセイ薬局
開催店舗名	アイセイ薬局 洞店、アイセイ薬局 第2洞店
店舗住所	愛知県岡崎市洞町字西浦5-3
催事名	下和田寿会 憩いの集い
開催日	2020年11月9日
催事内容	<p>■ アイセイ薬局より: 各種健康チェック機器を用いて参加者に体験頂く ①足の筋力測定、②骨密度チェック、③肌年齢チェック、④血圧・脈拍測定 を実施</p> <p>■ 薬剤師による説明 ・骨折が寝たきりの原因ランキング4位であること説明。寝たきりにならないように、運動や食事摂取の必要性について。 ・年齢や体重を目安に、必要なたんぱく質摂取量、どの食品にどれだけのたんぱく質が含まれているかについて、参加者の多くの方が不足しており、その量多さに驚かされていた。 →「この食べ物だったら手軽に摂れる」「ウォーキングなら今日からできるね」など、各々が健康のために無理なくできること紹介。</p> <p>■ 参加者に各種チェック機器によって自分の体調の気づきや、下記の相談についてアドバイスを薬剤師が実施。 ・なぜ骨密度測定や下肢筋力測定が必要なのか? →転倒により骨折し、寝たきりになるリスクが高いためです。 ・どうすれば骨密度や筋力があがるのか? →ウォーキングなど適度な運動、カルシウムなどの摂取 ・家でだと血圧良いのに、病院だと血圧高いのよね。 →白衣性高血圧症の可能性説明。白衣性高血圧症を知らず、説明によって疑問に思われていたことを解消できた。</p> <p>■ 多職種による活動: ・令和の話 & ハーモニカの合唱 ・ポッチャ大会: 南包括支援センターのスタッフ (2名)</p>
活動写真	 <p>健康チェックと相談実施の様子</p>