

# グレイプス浅草 お薬・栄養セミナー報告

平成26年5月27日(火)

グレイプス浅草(サービス付き高齢者向け住宅)のご入居者様向けに、お薬・栄養セミナーを開催致しました。

## 《薬剤師のテーマ》

「“ロコモ”知らずで健康な毎日を！

①ロコモティブシンドロームとは？ ②原因と予防法」

最近、注目の「ロコモティブシンドローム」とは運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいます。運動器(筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板など)の障害が進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモを予防するトレーニングの方法をご紹介したところ、普段から知らない間にトレーニングをしていた方、散歩などで良く歩く方が多くて、入居者様の健康への意識が高いことを改めて感じました。



## 《管理栄養士のテーマ》

「“ロコモ”に負けないカラダ作り～骨や筋肉の素は食事から～」

骨や歯、筋肉を作るたんぱく質、カルシウム、ビタミンなどの多い食品をご紹介しました。

“鮭の炊き込みごはん”を試食していただき、「食べやすい!」

「美味しい!」という声が挙がりました。

今後も、健康寿命を延ばす生活など様々な情報を利用者様へ発信していこうと思います。



株式会社トラストファーマシー