

薬局の地域貢献! ロコモに取り組む事例のご紹介

薬局長に
伺いました!

地域活動でロコモ度テスト



たから薬局 高幡不動店 大山薬局長



地域貢献セミナーの様子

(株)トラストファーマシー たから薬局 高幡不動店では、患者様との深いコミュニケーションや、地域住民の予防啓発を目的に、「地域貢献セミナー」を実施されています。血管年齢・血流測定に加え、今回は「**ロコモ度テスト**」を取り入れて実施したとのこと。実際に行った感想を伺いました。

POINT 1 栄養・運動で アドバイスに深み

「ロコモ度テスト」を体験し、「意外とできない!」と感じた方は多かったようです。実感することで、その後の薬剤師・管理栄養士からのアドバイスに関心が高まり、自然とコミュニケーションが生まれました。また、ロコモ対策に必要な栄養・運動の両面からアドバイスを実施することで、深みのあるコミュニケーションができ、とても良いイベントとなりました。

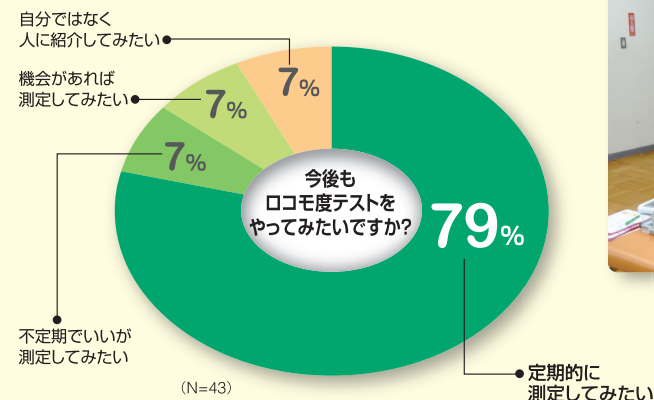
POINT 2 継続フォローにも 活用可能

参加者アンケートでも「ロコモ度テスト」は好評で、地域活動の定番コンテンツになり得ると感じています。定期的なチェックは、健康意識を高めることにも繋がると思っていますので、継続フォローとして薬局でも日常的に行っていきたいと考えています。

POINT 3 意外と簡単! ロコモ度テスト

知識としてロコモは知ってはいましたが、実際に取り組んだことはなかったので、なんとなくハードルが高いと感じていました。しかし、実際にロコモ度テストをやってみると、測定方法自体がシンプルで、簡単に取入れられる、ということがわかりました。運営側としても、これだけ盛り上がり、かつ短時間でできる点には魅力を感じています。

■地域貢献セミナー参加者アンケート

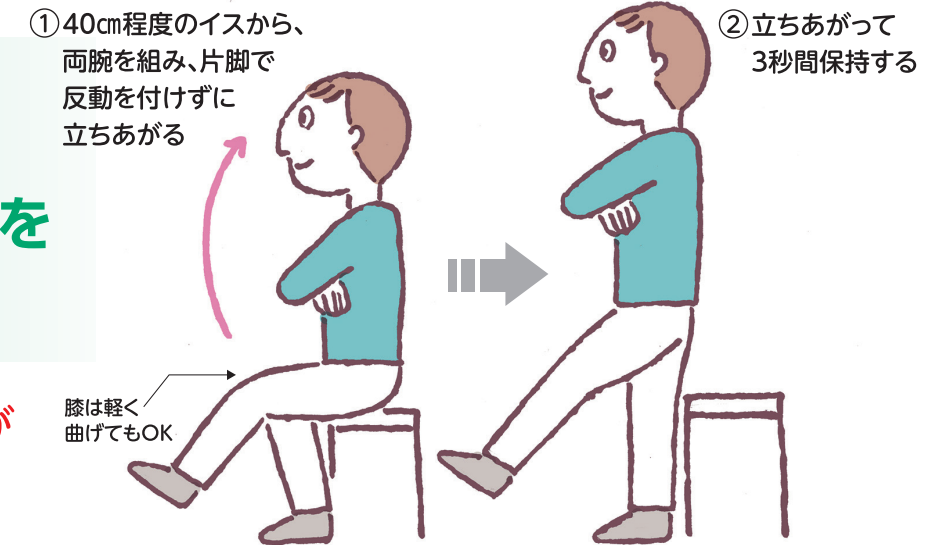


定番
コンテンツに!

ロコモ度テストを「定期的に測定してみたい」参加者の**約8割!**

運動器の衰えや障害により要介護リスクが高まるロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)。ロコモ予防には、自身の運動器の状態を知り、予防・改善に取り組むことが重要です。地域住民の大きな健康課題となっているロコモの予防に取り組みたい薬局さまをアルケアはサポートします。

イベントでも!
待合室でも!
**立ち上がりテストを
やってみよう!**



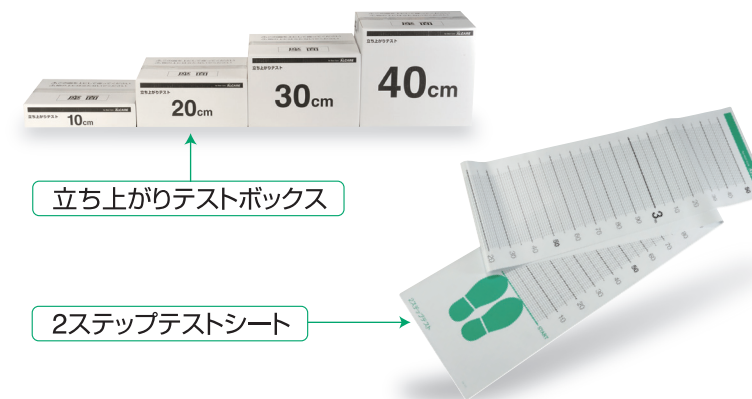
⚠️ **立てない場合はロコモが
始まっています。**

〈ロコモ度テストとは〉

日本整形外科学会が策定した、移動機能を調べるテスト。「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」「ロコモ25」という3つのテストで成り立っています。ロコモ度テストの測定結果から、ロコモの進行状況を判定することができます。

※転倒に注意し、膝や腰に痛みがある方は、無理をしないようにしましょう。

ロコモ度テスト用ツール レンタル サービス開始!



実際に活用された「ロコモ度テスト用ツール」を取り扱っております。ご要望の際は、アルケア株式会社にお問い合わせください。

患者様との
コミュニケーションにお役立ち!

今月号限定!
ロコモ小冊子プレゼントは
▶ 巻末ページへ!



※画像はイメージです。実際のデザインとは異なる可能性がありますのでご了承ください。

アルケア株式会社

東京都墨田区錦糸1-2-1 アルカセントラル19F 〒130-0013
TEL.03-5611-7800(代表) FAX.03-5611-7825
www.alcare.co.jp

お問い合わせ: コールセンター

フリーダイヤル

0120-770-863

土・日・祝日を除く
午前9:00~午後5:00