

アイン薬局 総和店にて、健康サポートイベント 「ロコモについて」を開催しました！

アイングループでは、地域に根ざした薬局として、地域の皆さまとのコミュニケーションを大事にしています。さまざまなイベントを通じて、地域の皆さまと薬のこと、健康や介護のこと等、一緒に考え、地域の健康増進へ貢献していきたくと考えております。

2023年8月22日（火）、アイン薬局 総和店（茨城県古河市）にて、健康サポートイベント「ロコモについて」を開催しました。

ロコモ※について説明した後、ロコモ度チェックをして簡単なトレーニングを実践しました。参加された皆さまからは、「簡単なストレッチから家で実践していきたい」「暑い時期なので、家でできるトレーニング方法を知ることができて良かった」等のお声をいただきました。

今回のイベントを通じて、「薬局は薬をもらうだけの所ではなく、地域の方々の健康相談窓口」として考えていただくきっかけになればうれしく思います。

今後も、アイングループでは地域の皆さまの健康増進へ貢献できるよう、努めてまいります。

※ロコモ：

「立つ」「歩く」といった身体能力（移動機能）が低下している状態のことをロコモ（ロコモティブシンドローム）といいます。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。現に、ロコモが要因で要支援・要介護になった人は全体の約25%を占めています。ロコモを防ぐには、若いころから適度に運動する習慣をつけ、健康寿命を延ばすことが重要です。（厚生労働省、SMART LIFE PROJECT）



アイン薬局 総和店

所在地 : 茨城県古河市駒羽根830-2

営業時間 : 月～水・金 9:00～18:30

木 9:00～17:00

土 9:00～14:30

定休日 : 日・祝日

電話番号 : 0280-92-5622