

住吉ニューズレター 第96号

発行日：平成30年8月27日

発行機関：住吉コミュニティセンター
指定管理者NPO法人ワーカーズコープ

発行者：事務 M

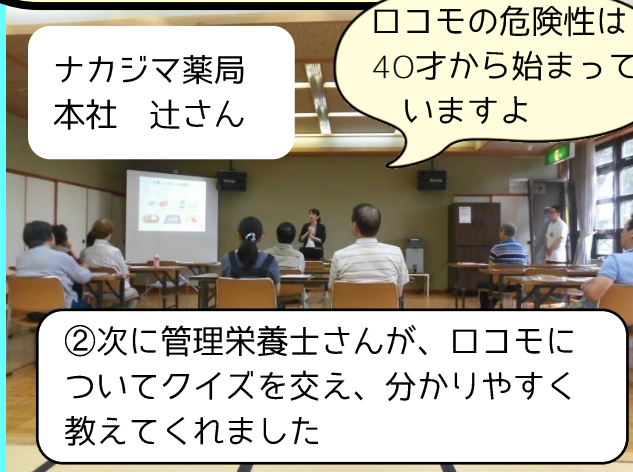
発行責任者：住吉コミュニティセンター 館長

にこにこサロン 『知って得する薬局 活用術』

8/27（月）11時から、16名参加で開催しました！

「もっと身近に調剤薬局を感じてほしい」との思いを持つ、ナカジマ薬局さんとの共催です

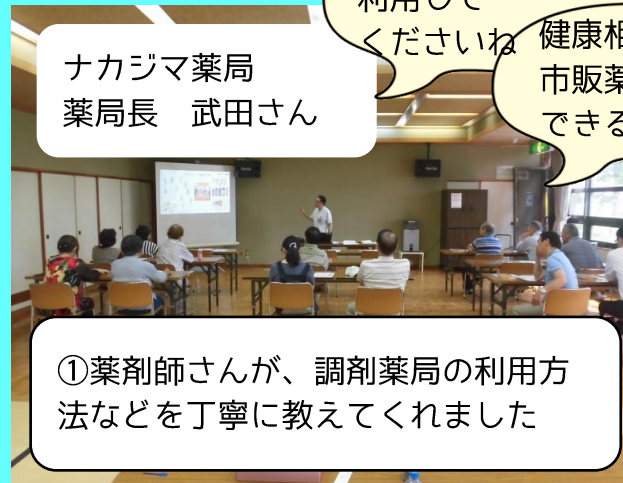
プレゼントも！→



ナカジマ薬局
本社 辻さん

ロコモの危険性は
40才から始まっていますよ

②次に管理栄養士さんが、ロコモについてクイズを交え、分かりやすく教えてくれました

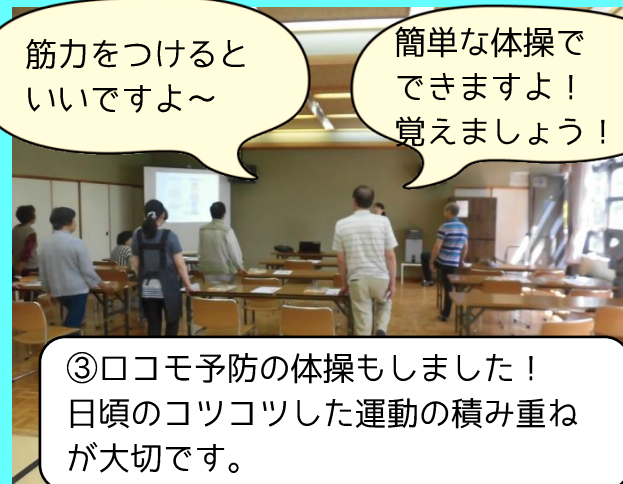


ナカジマ薬局
薬局長 武田さん

処方箋がなくても
利用して
ください

健康相談や
市販薬の相談など
できるんです！

①薬剤師さんが、調剤薬局の利用方法などを丁寧に教えてくれました



筋力をつけると
いいですよ～

簡単な体操で
できますよ！
覚えましょう！

③ロコモ予防の体操もしました！
日頃のコツコツした運動の積み重ねが大切です。

会場でも
やりました

あなたは
いくつ当てはまる？

7つの
ロコチェック！

1つでも
当てはまると
疑いあります

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②屋内でつまづいたり、滑ったりする
- ③階段の上り下りに手すりが必要
- ④掃除や洗濯、布団の上げ下ろしが困難
- ⑤買い物をして、重いものを持って帰るのが困難
- ⑥15分くらい続けてあるけない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

●ロコモとは？●ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略称。運動器（骨・関節筋肉などを動かす仕組み）である足腰の動きが衰えること