

# 薬局が身近な健康相談の場になるために 予防医療啓発キャンペーンが始動

キャンペーン第1弾は“ロコモ”予防

## ロコモ予防啓発キャンペーン

「転ばぬ先のロコモ予防」プレス発表会を開催しました！

**ア** イセイ薬局では、4月16日より、継続的な予防医療啓発キャンペーン「AISEI HEALTHCARE PROMOTION(アイセイヘルスケアプロモーション)\*1」をスタートさせております。その第一弾は、ロコモ\*2を予防テーマとした、「転ばぬ先のロコモ予防」キャンペーンです。それに先立って、4月12日にアイセイ薬局丸の内本社にて、「転ばぬ先のロコモ予防」キャンペーンのプレス発表会を実施いたしました。当日は、当社代表取締役社長 藤井江美の開会の挨拶に続いて、健康サポート薬局企画推進部 部長 糠谷貴使から今回のキャンペーンについての説明、ヘルス・グラフィックマガジン編集長 門田伊三男から当社が発行する健康情報誌「ヘルス・グラフィックマガジン」の紹介をいたしました。続いて、東十条整形外科院長 澤満美子医師からロコモについて医師の立場から詳しい解説をしていただきました。当社の社員である管理栄養士 佐々木彩子からはロコモ予防に役立つ栄養素やレシピもご紹介しました。



登壇者(中央:代表取締役社長 藤井江美)



東十条整形外科院長 澤満美子医師



ロコモ予防のための料理

**プ** レス発表会の会場の後方では、健康運動指導士であるアルケア社の三浦隆様ほかスタッフの皆さまのご協力のもと、ロコモ度チェックの体験をしていただく測定コーナーも設けました。また、当日は料理研究家ユニット「つむぎや」様と当社管理栄養士が監修したロコモ予防のためのお料理の試食会も実施しました。参加されたプレスの方々からは、「街の薬局の機能拡大は、多くの方々、特にシニア層が待ち望むことではないかと思えます」「調剤薬局というとクリニックで頂いた処方せんをもって行って、お薬をもらう場所という意識しかありませんでした。地域の健康を支える拠点になるべく様々な取り組みを推進していることを知り、調剤薬局のイメージが変わりました」など、多くの感想をいただきました。このキャンペーンをフックに、情報発信をした薬局店頭で、患者さまへのOTC医薬品や健康食品などに関する助言をはじめ、皆さまの日頃の健康づくりのお役に立てるご相談につなげてまいります。

※1 予防医療啓発キャンペーン「AISEI HEALTHCARE PROMOTION(アイセイヘルスケアプロモーション)」とは

「AISEI HEALTHCARE PROMOTION(アイセイヘルスケアプロモーション)」は、3ヶ月ごとに1つのテーマで、当社が発行する健康情報誌「ヘルス・グラフィックマガジン」などと連動させて、薬局店舗で展開する予防医療啓発キャンペーンです。具体的には「情報(健康情報誌『ヘルス・グラフィックマガジン』)とデジタルサイネージ『ヘルスケアビジョン』」、「もの(物販企画『ヘルスケアショップ』)」、「コンサルティング(薬局店舗スタッフによる)」などを薬局店舗で同時に提供することで、薬局の健康サポート機能を高め、地域の皆さまにアイセイ薬局を、より身近な「健康を支えるためのパートナー」と認知していただけることを目的として実施しております。

※2 ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは

加齢に伴う筋力低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を表す言葉。



アイセイ薬局 駿河台店での物販展開の様子

# 新店オープンの内覧会イベントで ロコモ度チェックを実施

## 健康チェック&相談会



## 転ばぬ先のロコモ予防

**5**月1日に開局したアイセイ薬局 瀬田北店(滋賀県)は、開局に先立って地域の皆さまに向けた内覧会イベントを4月21日に開催いたしました。イベントは同じ建物に入居、同時に開業する「かわむら整形外科・内科クリニック」のご紹介も兼ねたものです。今回のクリニック・薬局の開業に、地域の皆さんの関心は高く、一時はイベント会場がかなり混雑するほどの賑わいを見せました。

イベントでは、来場者にクリニックと薬局の内部をご覧いただきながら、クリニックのリハビリ室や待合室をお借りして、さまざまな健康チェックイベントを行いました。その中の一つが、ロコモ度チェックとしての「下肢筋力測定」です。これは、専用の自動測定器具を使い、測定は次のような方法で行うものです。



アイセイ薬局 瀬田北店

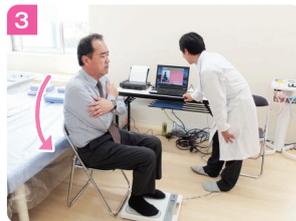
### ロコモ度チェックとしての「下肢筋力測定」の様子



1 椅子に座り、椅子の前にある体重計のような台のセンサーの位置に両足を置く



2 係員の指示に従い素早く立ち上がり、そのまま指示があるまで立ち続ける



3 係員の指示で座る



4 2~3までの動作を2回繰り返す

**測**定時間は約1分ほどで終了しますが、このような極めて簡単な方法で下肢の運動機能のパワー(力強さ)、スピード(素早さ)、バランス(ふらつき)を測定することができ、結果は被験者の年齢層の平均値との比較が一目でわかるグラフとして出力されます。この測定コーナーはなかなかの人気。この日の来場者は比較的年齢層が高い方が多かったのですが、運動機能を測定してみると人により実に様々な結果が出て、悲喜こもごもの風景となりました。

ある60歳代の男性は、パワー、スピード、バランスのいずれも平均を下回る結果に少々がっかり。しかし「このまま何もしないと運動機能がもっと衰えるわけで、それを今知ることができて良かったと思います。アドバイスに従って、体操をして食事にも気をつけたいです」と話しておられました。

70歳代の女性は、パワーとスピードが平均を上回り、バランスは平均的との結果が、ご自身で思っていたよりはるかに良かったため、少し驚いた様子。「普段から良く歩くようにはしているので、筋力がついているんですね。でも歩きすぎると脚が痛くなることもあるので、疲れない程度に頑張っています」とのことでした。

「健康管理」とはよく聞く言葉ですが、「現在の健康状態」は人それぞれです。特にロコモの進行度などは人により状況が違

ことが、今回のイベントでも示されていました。したがって、「管理」や「努力」のためには、その第一歩としては、まず現在の健康状態を把握することが大切。そして、その「事実」に基づいて、「今すべきこと」を的確に実行することが重要です。「今すべきこと」は、現在の状態により、セルフメディケーションや、日常生活の中でできる手軽な努力以外に、専門医を受診して治療を受け、指示に従うなども含まれます。今回のイベントのように健康チェックを受けて、測定結果に基づいて薬剤師のアドバイスを受けることは「健康管理」をするうえで有効な機会となります。このような形で、地域の皆さまの「健康管理」に良いきっかけを提供していくことも私たちの大切な役割であると考えます。



測定結果をみながらアドバイス

## アイセイ薬局の地域住民向けのイベントが、健康チェック・受診勧奨等の機会として機能



**去**る5月13日(日)、アイセイ薬局東十条店を含む医療モール「クリニックステーション東十条」は、アイセイ薬局の企画による「健康フェア」を開催いたしました。この医療モールはアイセイ薬局が開発を手掛けたもので、その充実した機能により地域の行政機関にも注目されている施設です。この日のイベントは、医療モールを構成する医院のうち、内科、眼科、整形外科の院長によるわかりやすい「医療セミナー」のほか、さまざまな健康チェックが無料で行われました。また、アイセイ薬局としては、ロコモ予防啓発キャンペーンの実施期間中であることから、整形外科医との密接な協力のもとに、ロコモ予防関連プログラムを実施しました。

医療セミナーの内容は、内科医から「ピロリ菌」について、眼科医から「気になる目の症状」への対処について、そして整形外科医からは「運動器」に関する基礎知識についての解説と質疑応答が行われました。また、健康チェック項目として、医院内で「血管年齢のチェック」、「黄班変性&緑内障・視力のチェック」、「骨密度チェック」を行うとともに、アイセイ薬局店内では、ロコモ度チェック(下肢筋力測定)を行いました。空模様がすぐれない中でのイベントでしたが、予想以上に多くの皆さまにお集まりいただきました。また、ロコモ予防啓発キャンペーン期間中の健康フェアとして、とても充実した内容になりました。このようなイベントを通じて、参加された多くの地域の皆さまに対し、健康サポートを行う有益な機会を提供できたのではないかと考えております。

ここで、アイセイ薬局店内で行ったロコモ度チェックの内容をご説明いたします。次に述べる二つの方法でチェックをいたしました。

まずは、「立ち上がりテスト」。これは、高さが40センチと20センチのいすを用意し、それぞれに腰掛けて、片足、あるいは両足で立ち上がれるかをチェックするものです。立ち上がる能力が低下しているほどロコモが進行していることがわかります。もう一つは「2ステップテスト」。これは、できる限り大股で歩き、その2歩分の歩幅を測定するものです。測定された歩幅は定められた計算式にあてはめて数値的にロコモ度を判定します。ロコモは進行していくほど歩幅が小さくなることがわかっているため、こうした判定方法が有効なのです。これらのチェックで総合的に「ロコモ度1(移動機能の低下が始まっている状態)」や「ロコモ度2(移動機能の低下が進行している状態)」になっていないかを簡易的に判定できます。

チェックに参加した60歳代の女性からは「ロコモにはなっていないようで、良かったです。普段から良く歩き、階段をのぼるようになっているので自信はありましたが、今日はそれを確かめることができました。骨密度が少し低くなっていることがわかりましたので、ここの整形外科を受診しようと思います」とコメントをいただきました。別の男性からは「自分で思っているより、からだの老化は進んでいることがわかりショックです。セミナーの内容は、わかりやすく良かったです。近いうちに診察を受けるつもりです。」と述べておられました。

参加された方のコメントからは、参加者自身の生活を見直す有効な機会になっていることがうかがえます。アイセイ薬局は今後もこのようなイベントを継続的にを行い、地域への「健康サポート活動」として有効に機能させてまいります。

### 次回開催予定のロコモ予防啓発イベント



「AISEI HEALTHCARE PROMOTION」の第一弾、「転ばぬ先のロコモ予防」と題したロコモ予防をテーマとしたキャンペーンは、4月16日からスタートしています。アイセイ薬局各店舗では、2018年5月からロコモ予防を啓発するロコモ度チェックイベントを開催する予定です。

5  
/  
24

西新小岩

**日時** ▶ 2018年5月24日(木)  
(13時～17時30分)

**会場** ▶ アイセイ薬局 西新小岩店 (東京都葛飾区西新小岩4-17-6)

**内容** ▶ ロコモ度チェック、ロコモ予防セミナー、ロコモ予防おすすめ商品試食会

# 住み慣れた地域で安心して暮らしたい。

アイセイ薬局グループの株式会社愛誠会は  
2018年4月に30施設目となる介護施設を新規開設



## グループホーム(認知症対応型共同生活介護) はなまるホーム青戸を新たにオープン

グループホームとは、認知症をお持ちの高齢者の方に少人数で「自宅にいるのと同じ」ように暮らしていただく施設です。入所者同士が出せる能力を補い合い、お互いが支え合い、スタッフ全員が家族同様に接するなど、コミュニケーションを大切にしたい生活の場です。

(入居に関するお問い合わせ先:03-5629-9887

平日9:00~18:00)

### 施設概要

所在地: 東京都葛飾区青戸6-20-12

対象: ●認知症の診断を受けた方

●要支援2~要介護5の方

●葛飾区に住居票をお持ちの方

定員数: 18名



## 5月・調剤薬局新規オープン

オープン日	店舗名	所在地
2018年5月1日	アイセイ薬局 瀬田北店	滋賀県大津市大將軍1-17-7
2018年5月1日	アイセイ薬局 瀬田大江店	滋賀県大津市大江7-6-47
2018年5月1日	アイセイ薬局 宇治大久保店	京都府宇治市広野町西裏87
2018年5月1日	アイセイ薬局 京成船橋店	千葉県船橋市本町1-13-19

## 5月・6月 イベントの開催スケジュール

- 日時: 5月23日(水) 13時~17時30分  
会場: アイセイ薬局 西新小岩店(東京都葛飾区)  
内容: 骨密度測定、ロカボ商品試食会
- 日時: 5月24日(木) 13時~17時30分  
会場: アイセイ薬局 西新小岩店(東京都葛飾区)  
内容: ロコモ度チェック、ロコモ予防セミナー、ロコモ予防おすすめ商品試食会
- 日時: 5月25日(金) 13時~17時30分  
会場: アイセイ薬局 西新小岩店(東京都葛飾区)  
内容: <予約制>簡易血中脂質測定、減塩だし試食会
- 日時: 5月27日(日) 10時~15時  
会場: アイセイ薬局 三ノ輪店(東京都台東区)  
内容: こどもクリニック(医師・薬剤師体験)
- 日時: 6月2日(土)、6月3日(日) 10時~15時  
会場: クリニックステーション西大井(東京都品川区)  
内容: 内覧会、耳年齢チェック(6月3日限定)、クイズラリー
- 日時: 6月3日(日) 10時~15時  
会場: たけのやま皮ふ科、アイセイ薬局 竹の山店(愛知県日進市)  
内容: 内覧会、クイズラリー
- 日時: 6月10日(日) 10時~14時  
会場: 水戸地域高齢者支援センター(茨城県水戸市)  
内容: 健康チェック&相談会(もの忘れ、血管年齢、体組成、ロコモ度チェック)
- 日時: 6月30日(土) 10時~15時  
会場: アイセイ薬局 新百合ヶ丘店(神奈川県川崎市)  
内容: 内覧会、健康チェック&相談会(骨健康度、血管年齢)、クイズラリー

※開催日程・時間については変更になる可能性がありますのでご了承ください。

いずれも、取材のご検討をいただければ幸いです。

アイセイ薬局グループの取り組みに関するご質問や取材のご依頼は、下記連絡先にて承っております。

株式会社アイセイ薬局 コーポレート・コミュニケーション部

担当: 霜(しも)・飯村(いいむら)

TEL: 03-3240-0994 E-mail: koho@aisei.co.jp

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 丸の内三井ビルディング