

ライフオート松原薬局における 健康イベントとココカラファイン の地域活動について

ライフオート松原薬局

薬局健康イベントの開催 ～骨密度測定器を用いて～

・目的

骨密度測定器を用いて骨密度を測定

骨密度結果により栄養指導・医療機関受診推奨

その他日頃の健康に関する疑問に対応

密を避けるため完全事前予約制にて実施

マスク着用・消毒・検温などの実施

整形外科にて骨粗しょう症治療されている患者にはご遠慮頂く

未受診の患者でドラッグストア側にてカルシウム等のサプリメント

を購入されている50代以上くらいの女性がターゲット

方法

超音波骨密度測定装置 CM-200

測定原理

踵骨の両側にある振動子によって超音波を送受信させ、踵骨の骨内伝播速度 (Speed of Sound) を測定します。骨の密度が高いほど骨内伝播速度は速くなります。X線を使用していないため、特別な場所やスタッフを必要とせず、妊娠中の方でも安心して測定できます。



実施風景



健康相談会 結果記入

骨の健康チェック

CM-200/300 測定結果 JO302-1 (NM)

測定日: 2020年 11月 18日

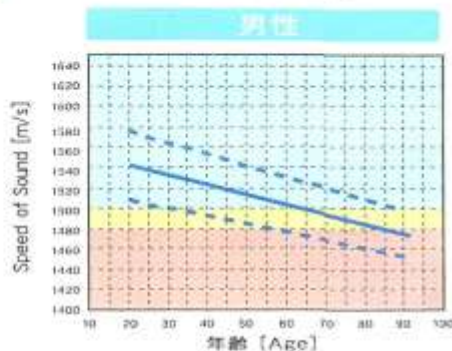
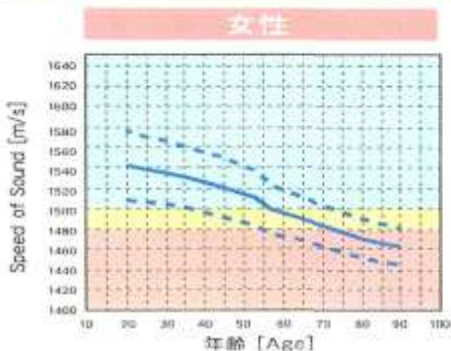
名前	森 望	年齢	40 歳 (1980年 8月 2日)
性別	女性・ <u>男性</u>	足サイズ	<u>右</u> 左 26 cm

測定結果

Speed of Sound (骨内伝播速度)

1465 m/s

実線: 平均値
破線内: ±1SD値 (年齢相応領域)
黄色: 20代の平均値に比べて 80~70%相当の領域
赤色: 20代の平均値に比べて 70%未満の領域



結果の説明

- A ランク の領域 1501m/s以上
あなたの骨は、若年者の平均値に比べ同程度と言えます。しかし、骨は加齢とともに少しずつ減少します。特に女性は閉経後数年間に急激に減少することがあります。適度な運動やバランスの良い食生活により、骨の健康維持に努めましょう。
- B ランク の領域 1479m/s以上、1501m/s未満
あなたの骨は、若年者の平均値に比べて少し少ないかもしれませんが、骨は加齢とともに少しずつ減少します。特に女性は閉経後数年間に急激に減少することがあります。適度な運動やバランスの良い食生活により、骨の健康維持に努めましょう。
- C ランク の領域 1479m/s未満
あなたの骨は、若年者の平均値に比べて少ない可能性があります。バランスの良い食生活や適度な運動により骨の健康維持・増強に努めましょう。医療機関では詳しい検査をおこなっています。医師に相談してみるのも良いでしょう。
(※本骨密度測定は診断を目的としたものではありません。
(※診断・詳しい検査をご希望の方は、医療機関を受診していただく必要があります。)

Serial No.00001
20/11/18 08:28

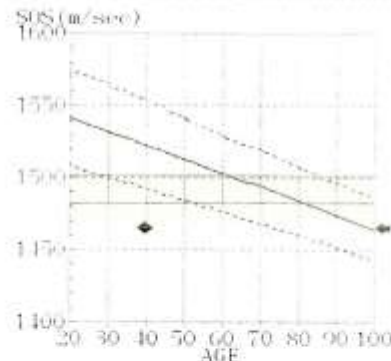
年齢: 40
性別: 男性
足サイズ: 25cm

CM-200測定結果

Speed of Sound:

1465 m/sec
Heel Temp. 23.1°C
Unit Temp. 20.0°C

T-SCORE: -2.09
Z-SCORE: -1.87
%YAM: 61%
%AGE: 65%



Ver. 2550356113



ココカラファインの
管理栄養士が
元気レシピ
ご紹介

疾病対策
(骨・ロコモ)



ほうれん草とさばの
ミルク味噌汁

調理時間
10分

<1人分>	
カロリー	206 kcal
たんぱく質	16.0 g
カルシウム	204mg
塩分	1.1 g



材料 (2人分) ・下ごしらえ

- ・さばの水煮缶 (ニッスイスレツとふた さば水煮) ……1缶 (約190g)
- ・にんじん……………1/8本 (20g)
※半月切りにする。
- ・しめじ……………30g (約1/3パック)
※石づきを取り、小房に分ける。
- ・ほうれん草……………1/10束 (20g)
※3cm幅に切る。
- ・だし汁……………300ml
- ・みそ……………大さじ1/2 (9g)
- ・牛乳……………50ml

作り方

1. 煮る
鍋にだし汁を入れ沸騰させ、にんじん、しめじを加える。
にんじん、しめじに火が通ったらさばの水煮缶を大きめにほくほくして鍋に入れ、みそを溶かす。
2. 仕上げ
牛乳、ほうれん草を入れてひと煮立ちさせ器に盛る。

Information

さばの水煮缶は、たんぱく質や豊富なビタミン (ビタミンB12やビタミンD) に加えて、骨まで食べられるのでカルシウムがたくさん摂れます。
また、しめじにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています！
さらに、ほうれん草に含まれているビタミンKとさば缶と一緒に摂ることで、カルシウムを骨に沈着させることができるのでおすすめです。
味噌を少なくしているかわりに、牛乳を入れることでコクと深みができ、減塩に気をつけている方にもおすすめです。

ココカラファイン管理栄養士 全岡 裕菜

11/18/2020 17:16

□□モティブシントロームが気になる方に



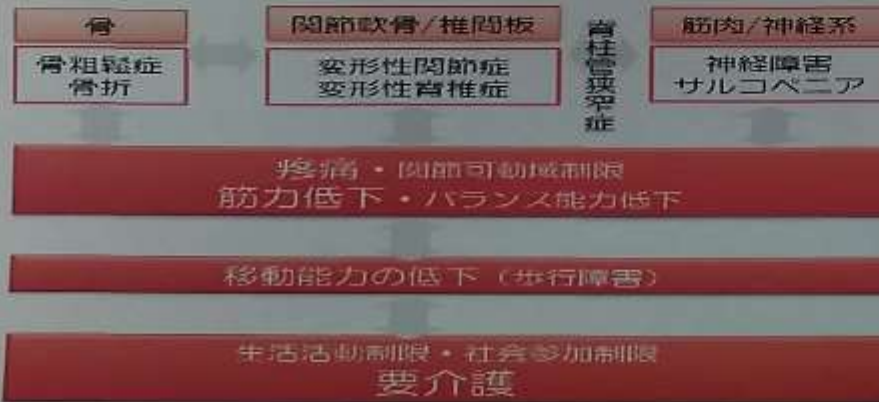
こんなこと
ありませんか？
1つでも□が
ついたら相談を。

- 片足で靴下がはけない。
- 家の中でつまづいたり滑ったりする。
- 15分くらい続けて歩けない。
- 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である。

- 階段を上るのに手すりが必要である。
- 家のやや重い仕事が困難である。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。

□□モティブシントロームって何？

骨・筋肉・関節などの運動にまつわる部分の能力低下により、要介護の危険が高かったり、要介護であったりする状態。通称□□モ。
運動器の障害の原因には、大きく分けて、「運動器自体の疾患」と、「加齢による運動器機能不全」があります。自分の足で歩くことが健康寿命の延長につながると言われています。



予防するには？

大切な3つの部位（骨・関節・筋肉）を食事や運動でケアしていきましょう。
「骨」骨を強く、良質なものに
「関節」関節のクッションである軟骨をケア
「筋肉」しっかりとした筋肉を維持する

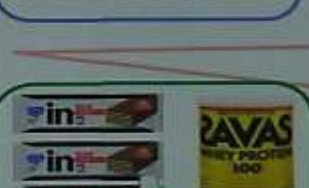
【おすすめ成分】

- 「骨」
・カルシウム
・イソフラボン



食事ケアを補うおすすめ商品もございます。お気軽にご相談ください。

- 「関節」
・コンドロイチン
・グルコサミン



- 「筋肉」
・アミノ酸
・プロテイン



11/20/2020 16:15

777777	商品名	形態	規格に○	シート○つけ	色(におい)	全量チェック	異物	均一性	ツボのラベル	ツボの肉れ
--------	-----	----	------	--------	--------	--------	----	-----	--------	-------

結果

女性

年齢	骨内伝播速度 m/s
22	1535
30	1521
33	1508
34	1524
42	1542
47	1536
50	1542
50	1526
51	1554
52	1552
55	1538

57	1504
68	1442
68	1471
69	1449
72	1478
73	1508
74	1504
75	1444
78	1469
82	1449

- ・計23名の参加者(内2名男性)
- ・受診推奨する程の方はおらず
- ・ご高齢の方で低い方は皆さん整形外科にて通院の方がほとんどで定期的に骨密度測定されている

まとめ

- ・普段、当店に処方箋を持ってこられない方にも触れあう事ができた。
- ・特に通院もされてない方々に少しでも健康について興味をもってもらうことができた。
- ・整形外科への受診のきっかけを作るまでには至らなかった。
- ・健康サポートの地域活動の取り組みとして、お薬相談会は随時実施はしていたが今回のような患者様体験型のイベントを開催できたのは良かった。

ココカラファインが行っている
地域活動について

ココロ、カラダ、ゲンキ。フェスタ 2019

・ココカラファイン主催の大規模な無料健康増進イベント

関東5回目 9月23日(祝)

二子玉川ライズ(東京都)

関西4回目 10月13日(日)

グランフロント大阪(大阪府)

- ・血糖測定 骨密度測定
- ・薬剤師、管理栄養士による健康相談
- ・こども向け薬剤師おしごと体験
- ・ココカラファインお薬手帳アプリ説明
- ・ステージイベント
 - 東京 お笑い芸人・小島よしおによるトークショー
 - 大阪 お笑い芸人・かつみ♥さゆりによるトークショー
- ・協賛企業によるブース出展および健康関連商品の無料サンプル配布

HANSHIN健康メッセ2019

2019 8.23～25
ハービスHALL

- ・子供調剤
- ・お薬手帳アプリ紹介
- ・協賛メーカーブース など

子どもから大人までみんなで「医療・健康」を楽しく体験しよう！

無料の健康チェックにチャレンジ！
最先端の医療を楽しく学ぼう！

なるほど医学体験
HANSHIN健康メッセ 2019
～遊んで学んで広がる健康の絆～

公式ガイドブック

耳と鼻の中をのぞいてみよう！
お口とかむ動きを学ぼう！
ひざの手術を体験しよう！
ミクロの世界で好きなものを見てみよう！

2019
8.23 金 24 土 25 日 入場無料

13:00-18:00 10:00-18:00 10:00-17:00

メイン会場 ハービス HALL (ハービス OSAKA B2F)
サテライト会場 ハービス PLAZA 館内各所
アクセス 阪神梅田駅 (西改札) より徒歩6分