

# 講座一覽

スマイル調剤薬局

# ①アロマクラフト

- ・アロマバスソルト
- ・アロマスプレー
- ・アロマ石鹸
- ・アロマキャンドル
- ・アロマハンドクリーム  
リップクリーム

難易度

かんたん

難しい

\* バスソルト・スプレーは材料を混ぜるだけ。  
簡単だけど、少し物足りない？

\* 子供も楽しめるのは、せっけん

・石鹸は容器に流し込んで作るもの

・粘土のようにこねこねするもの

子供とするなら、こねこね？

ただ、こねこねのほうは、作って使うまでに1週間くらいかかる。

\* 後々の時間をかけて楽しめるのはアロマキャンドル

キャンドルではなく、アロマワックスバーでもいいかも

\* 実用品なら、ハンドクリーム、リップクリーム

## ②感染予防と手洗いチェッカー



- ・感染防止のためにどんなことをしたらいいのかのお話
- ・手洗いチェッカーを使って、普段の手洗いの見直し



東高房わっしょい広場さんでの講座

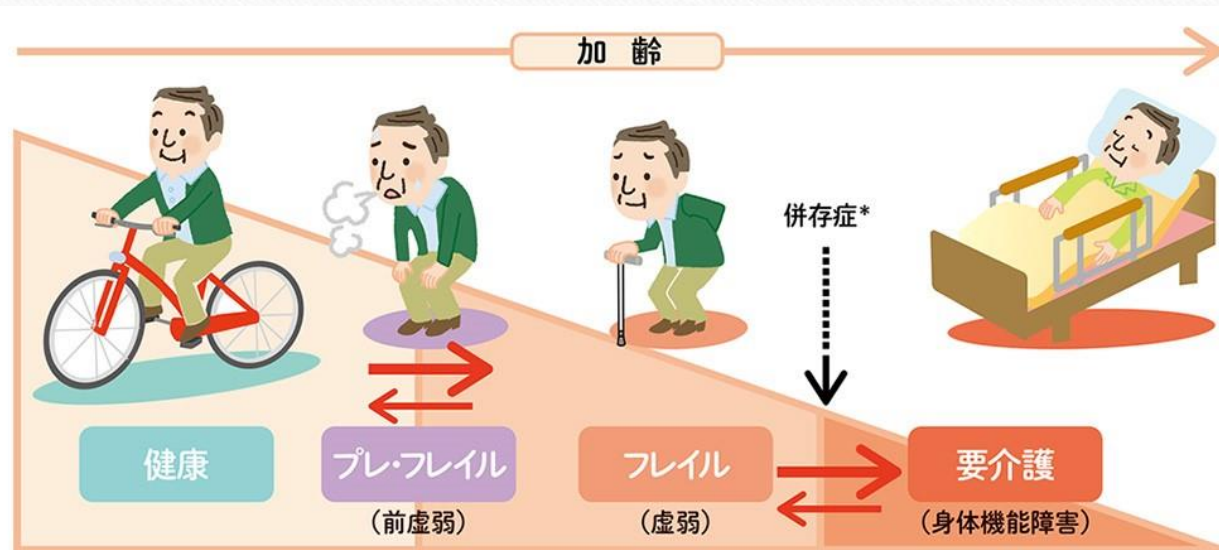
- ・正しい手洗いについて学ぶ！

健康寿命を  
延ばす

### ③フレイル予防



フレイルとは・・・年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態。



こんな傾向はフレイルかも！

- ・おいしいものが食べられなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた

チェックリストを使い、今の状態をチェック。  
フレイル予防のためのアドバイスを行います



## ④オーラルフレイル予防



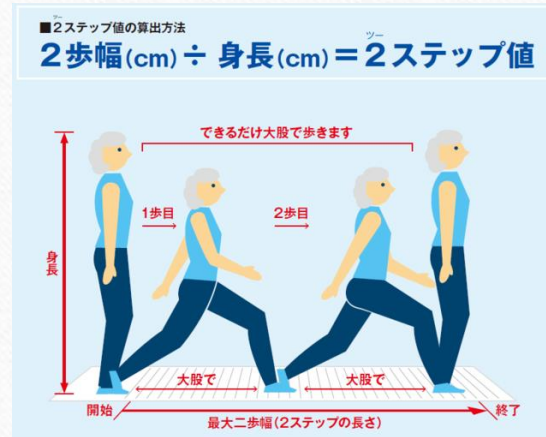
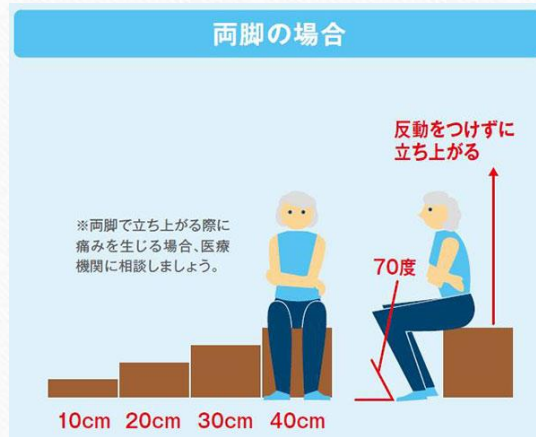
いつまでも元気で、おいしく食べられるように…  
身体の衰えを防ぐだけでなく、お口の健康も考えてみましょう！



- ・チェックリストを使用し、オーラルフレイルチェック
- ・お口の健康のためのアドバイス
- ・食事量が減ってきた、嚥下困難、かむ力の低下に合わせた  
栄養補助食品、とろみ飲料、ムース食品等の紹介、試食・試飲

健康寿命を  
延ばす

## ⑤ロコモチェック



「ロコモ度テスト」では①立ち上がりテスト②2ステップテスト③ロコモ25の結果で判定します。  
また、これより簡単な「7つのロコモチェック項目」でのチェックも可能です。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称ロコモ)とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態のことを言います



## ⑥ 認知症とシナプソロジー

- 現在、スマイル調剤薬局グループは全社員が認知症サポーターとなっています。
- 認知症のチェックリストを使った認知症チェックやお薬相談・相談窓口等の相談に応じます。



北島町では、見守りシール交付事業をおこなっています。  
見守りシールの紹介や利用方法なども教えます！



# ⑦熱中症対策と経口補水液試飲会



- ・熱中症、脱水についてのお話
- ・経口補水液の違いや使い方
- ・経口補水液のご紹介、試飲など



みどり子育てステーションでの講座  
(みどり子育てステーションブログより)

