

保険薬局が取り組むノルディックウォークを通じた健康サポートの提案

久保田 賢治¹, 今城 宏文¹, 小田切 裕一¹, 宮下 貴文¹, 窪澤 清彦¹, 内藤 可奈¹,
野村 大介¹, 湯山 康彦¹, 依田 英樹¹, 一瀬 康弘¹, 串田 一樹²,

¹アーク調剤薬局, ²昭和薬科大学

【目的】

地域包括ケアシステムにおいて、保険薬局が健康サポート薬局として地域住民の健康支援の拠点となることが求められている。フレイル予防、健康増進として運動療法が推奨されており、その一環として当薬局ではノルディックウォークを通じた健康サポートの提案に取り組んでいる。ノルディックウォークは2本のポールを使用したウォーキングである。歩き方によってトレーニングからリハビリまで多様な目的で行われ、幅広い年齢層に普及している。

当薬局では健康サポートの提案としてノルディックウォーク体験会、ノルディックウォークイベントを開催しており、今回、その取り組みを報告する。

【事例の概要】

平成29年4月より、当薬局の健康増進イベントとしてノルディックウォーク体験会を開催。平成29年度に4回、平成30年度に4回、平成31年度に1回開催。

体験会の告知は、薬局内掲示、患者への声かけ、近隣医療機関・介護サービス事業所等へのチラシ配布を行った。体験会に際して、当社スタッフ8名（薬剤師4名、福祉用具専門相談員3名、ケアマネジャー1名）が全日本ノルディック・ウォーク連盟の公認指導員資格を取得し、参加者にウォーキングの指導を行った。

また、平成30年5月に甲府市教育委員会の依頼で体験会を開催。平成31年4月に山梨県ノルディック・ウォーク連盟設立記念ウォーキングイベントを開催。令和元年5月に富士温泉病院ローズガーデンにてウォーキングイベントを開催。令和元年7月に第8回日本ノルディック・ウォーク学会学術大会の記念イベントとして富士五湖周辺でウォーキングイベントを予定。

【結果及び考察】

体験会、イベントの参加者からは、普通のウォーキングより「楽に長い距離を歩ける」「体全体を動かして歩いている」「姿勢よく歩いていると気持ちが明るくなる」といった声が寄せられた。普段患者さんとして接している方とウォーキングを通して接することで、お互いの距離が近くなったと感じた。手軽に行える全身運動としてノルディックウォークは薦めやすい運動である。ノルディックウォークは効果的に運動量を上げることが可能であり、フレイル予防や健康増進につながると考えられる。薬剤師がノルディックウォークを通して健康サポートを提案することは、かかりつけ薬局・薬剤師の機能を発揮することに寄与すると考える。

【キーワード】

ノルディックウォーク、健康サポート、フレイル予防、健康増進、かかりつけ薬局・薬剤師