

## 薬局の待ち時間に、ちょこっとロコモ予防♪ オリジナルトレーニング「ちょこトレ」を開発!!!

全国 47 都道府県で調剤薬局を展開する日本調剤株式会社(本社所在地:東京都千代田区丸の内、代表取締役社長:三津原博)は、九州共立大学スポーツ学部(福岡県北九州市)監修のもと、「3 分のできるちょこっとロコモ予防トレーニング『ちょこトレ』」を自社開発し、平成 30 年 3 月 1 日(木)から、九州エリアの日本調剤店舗の店頭モニターにおいて、『ちょこトレ』映像の放映を開始します。

超高齢社会を迎え、介護の必要がなく自立した生活を送ることができる期間である「健康寿命」の延伸は重要課題となっています。寝たきりや要介護状態にならず、健康で自立した生活を送るためには、足・腰などの運動器を強く保つことが重要とされています。

厚生労働省が示す「患者のための薬局ビジョン」に沿い薬局が健康サポート機能を果たしていくため、日本調剤では健康イベントの開催やお薬相談会、管理栄養士の店舗への配置など、地域の方々の健康づくりをサポートするためのさまざまな取り組みを行っています。

今回、健康を保つうえで大事な「運動」に着目し、「薬」「食事」「運動」の 3 つの柱から地域の方々の健康づくりのサポートを強化すべく、今回、健康寿命を短くする原因の一つである「ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ※)」の啓発・予防を進めていこうと、薬局発のオリジナルロコモ予防トレーニング「3 分のできるちょこっとロコモ予防トレーニング『ちょこトレ』」を考案しました。日々の隙間時間で取り組んでいただける簡単なプログラムとなっています。

※骨や関節、筋肉などの機能の衰えが原因で、「立つ」「歩く」などの日常生活に障害をきたしている状態。

このロコモ予防トレーニングを考案するにあたり、スポーツ教育に注力されている九州共立大学スポーツ学部にご協力いただき、同大学講師であり健康運動指導士の有資格者である藤崎道子先生に監修を依頼しました。健康運動の視点から、「立つ」「歩く」といった移動機能低下を防止するため、骨盤、股関節、足首、太もも、背骨の 5 箇所の筋肉をほぐし鍛えるトレーニング内容で、1 つの運動につき約 3 分という簡単手軽なプログラムとなっています。

「3 分のできるちょこっとロコモ予防トレーニング『ちょこトレ』」を収録した動画は、平成 30 年 3 月 1 日から、九州エリアの日本調剤 36 店舗の店頭モニターで放映します。映像に出演するトレーナーは、監修者である藤崎先生のほか、九州共立大学スポーツ学部の学生が務めており、正面やサイドから体の動きを確認できるわかりやすい動画になっています。薬局でのお薬の待ち時間を有効活用して体操を実践いただくことで、患者さまの足腰の健康を守り、ロコモ予防に寄与してまいります。

日本調剤では、医療サービスを提供する企業として、今後もお薬や健康管理に関する情報提供の場を積極的に設けていき、地域の皆さまの健康増進に貢献してまいります。

### 「ちょこトレ」の特長

- ✓ **健康運動指導士が監修。**
- ✓ **1 運動、たったの 3 分!**
- ✓ **太ももや股関節を鍛える全 5 種類。**
- ✓ **お薬の待ち時間等、ちょこっとした時間に筋肉を鍛えられる!**



## 【「ちょこトレ」について】

3分のできるちょこっとロコモ予防トレーニング「ちょこトレ」は、骨盤、股関節、足首、太もも、背骨の全5カ所の筋肉をほぐして鍛える体操です。

### ちょこトレ① 骨盤をゆらそう(約2分45秒)



椅子に座った状態で、ゆりかごのようにおしりを左右に動かし、腰回りの筋肉をほぐす運動です。

### ちょこトレ② 背骨を伸ばそう(約2分30秒)



椅子に座った状態で両手を太ももの横に垂らし、両肩の力を抜きながら上下左右に動かしたり、指先を肩に触れてひじの先を内側に大きく回したりする運動です。姿勢を正し、猫背や肩こりの改善につながります。

### ちょこトレ③ 股関節をほぐそう(約2分45秒)



椅子に座った状態で、両足を肩幅より広めに開いて閉じたり、椅子の後ろに立って片手を椅子の背もたれに置き、背もたれと反対側の足をひざが90度になるように上げ、後ろに引いて膝を伸ばしたりする運動です。股関節をほぐすことで、転倒予防につながります。

### ちょこトレ④ 太ももを鍛えよう(約2分20秒)



椅子に座った状態で両手を太ももの上に置き、上半身を前に倒しておしりを少し浮かせ5秒間維持する運動です。太ももの前を鍛えることで、ひざ痛の予防につながります。

### ちょこトレ⑤ 足首を鍛えよう(約2分30秒)



椅子に座った状態で、両足のつま先やかかとを動かしてふくらはぎの血流を促進する運動です。つまづきや転倒予防に効果的です。

## 【九州共立大学スポーツ学部との取り組みについて】

九州共立大学は福岡県北九州市にキャンパスを構え、スポーツ学部を擁し、スポーツ指導者・健康づくり指導者の育成に力をいれています。スポーツ教育に強みを持つ九州共立大学と、運動を通じた健康増進に積極的に取り組む日本調剤とで、双方のノウハウを生かして地域の方々の健康増進に寄与するべく、平成29年10月より九州共立大学スポーツ学部と産学連携プロジェクトをスタートさせました。

これまでに、日本調剤の福岡県内の2店舗でスポーツ学部講師による「ロコモ予防体操イベント」を開催、参加者から好評を博しています。

### 【藤崎道子先生プロフィール】



九州共立大学スポーツ学部非常勤講師。福岡大学大学院スポーツ健康科学研究科卒業。大学の非常勤講師として教育現場に従事。保健医療関係者と連携しつつ安全で効果的な運動を実施するための運動プログラム作成及び実践指導計画の調整等を担う「健康運動指導士」の資格を持つ。運動することの《楽しさ・心地よさ》そして、《笑顔の素晴らしさ》を多くの方と共感したいと、広く運動指導を実践している。

### 【「ちょこトレ」をちょこっとだけWEBで公開中！】

「ちょこトレ」動画の一部や、動画収録の様子を収めたメイキングビデオを YouTube の日本調剤公式アカウントで公開中！どんな体操なのか見てみたい！という方はぜひお近くの日本調剤にお越しください。

- ちょこトレ① 骨盤をゆらそう <https://youtu.be/r3gcMixw6U0>
- ちょこトレ③ 股関節をほぐそう <https://youtu.be/fQ9a0otelqU>
- ちょこトレ⑤ 足首を鍛えよう <https://youtu.be/UgJmAkiv44I>
- ちょこトレメイキングムービー <https://youtu.be/LnSoZyHxZw8>
- 日本調剤ホームページ：<https://www.nicho.co.jp/>

### 【日本調剤株式会社について】 <https://www.nicho.co.jp/>

1980(昭和55)年の創業以来、一貫して国の健康保険制度を支える調剤薬局のあるべき機能・役割を全うすべく「医薬分業」を追求し、調剤薬局展開を積極的に行っています。現在では、全都道府県に調剤薬局を展開し約3,000名の薬剤師を有する、日本を代表する調剤薬局企業として評価を得ています。また、ジェネリック医薬品の普及や在宅医療への取り組みを積極的に進めており、さらに超高齢社会に必要とされる良質な医療サービスを提供する「日本のかかりつけ薬局」を目指して取り組んでいます。

### 【本ニュースリリースに関するお問い合わせ先】

日本調剤株式会社 広報部 広報担当 TEL : 03-6810-0826 FAX : 03-3201-1510  
E-Mail:pr-info@nicho.co.jp