



## ～スポーツを通して地域健康促進～

株式会社 杏林堂薬局  
ランニングステーションマネージャー  
管理栄養士・登録販売者  
酒井 英彰

2013/4/23

Copyright © 2013, KYORINDO, Co., LTD. All Rights Reserved.

1



## 私の活動内容

### 鷹匠ランニングステーションRunners Resort Reborn

- ・静岡市ランニングメッカ近くにオープン
- ・市民ランナーの練習場所の充実化
- ・ランナーの憩いの場などを目的



### ランニングクラブ SMILEY ANGEL AC

- ・歩く・走る楽しさ知ってもらう
- ・歩く・走ることによる健康維持・増進
- ・市民ランナーのレベルアップ場



2013/4/23

Copyright © 2013, KYORINDO, Co., LTD. All Rights Reserved.

3

## 静岡鷹匠店

ランニングステーション



2013/4/23

Copyright © 2013, KYORINDO, Co., LTD. All Rights Reserved.

ラッシュ  
化粧品専門店



調剤併設ドラッグストア



2



## 私の活動内容

- クラブ・ランニングステーションを通して市民の皆様への健康維持増進のサポートを実施

管理栄養士・登録販売者・薬剤師が介入し  
運動・栄養・薬の相談・指導を行なう  
セルフメディケーションの促進となる

2013/4/23

Copyright © 2013, KYORINDO, Co., LTD. All Rights Reserved.

4

## なぜ管理栄養士になったのか？

- ・ 中学・高校時代、陸上の記録が更新できなくなる。  
⇒原因は**貧血**だった。
- ・ 顧問の先生・親の助けを借り、  
**食習慣を改善**することで、貧血を克服。  
⇒記録が良くなる。
- ・ **食生活の大切さ**を実感、  
食事について興味を持ち始める。

2013/4/23

Copyright © 2013, KYORINDO Co., LTD. All Rights Reserved.

5

## 指導例 ① ～食事指導～

- ① 食事の聞き取り、体組成・骨密度の測定
  - ② 聞き取り結果や測定結果からの指導
  - ③ 指導内容を実践、記録向上に繋がる
- 指導の際に、店頭商品をうまく使い指導を実施。**



体組成計

結果シート出力



骨密度計

2013/4/23

Copyright © 2013, KYORINDO Co., LTD. All Rights Reserved.

6

## 指導例 ① ～食事指導～



2013/4/23

Copyright © 2013, KYORINDO Co., LTD. All Rights Reserved.

7

## 指導例 ① ～食事指導～



2013/4/23

Copyright © 2013, KYORINDO Co., LTD. All Rights Reserved.

8



## 指導例 ②

### ～商品についての誤解を解く～

- ①商品への誤解・間違った使い方が多くある  
例) プロテインはプロが使うものだと思ってしまう
- ②誤解を解き、正しい使い方を知っていただく  
例) プロテインの使用タイミング・効果
- ③実際に使用してもらう
- ④効果を実感してもらい、継続使用して貰う  
例) 筋肉量のアップ・疲労感の軽減
- ⑤カウンセリングすることで、本来の商品の価値を知る

2013/4/23

Copyright © 2013, KYORINDO, Co., LTD. All Rights Reserved.

9



## 指導例 ②

### ～商品についての誤解～



2013/4/23

Copyright © 2013, KYORINDO, Co., LTD. All Rights Reserved.

10



## 指導例 ③-①

### ～症状にあった薬の選び方～

- ①走ることによる、ケガ・体の不調がでる。
- ②適切な初期対応、薬の選び方を行なう。  
例) 捻挫・筋肉痛をした際の湿布の使い分け
- ③早期回復につなげる。  
例) 湿布の使い分けで、捻挫・筋肉痛の回復

2013/4/23

Copyright © 2013, KYORINDO, Co., LTD. All Rights Reserved.

11



## 指導例 ③-②

### ～症状にあった薬の選び方～

- ①体の症状にあったサプリの使い方  
例) 貧血の鉄タブ・ビタミン剤
- ②摂取タイミング・食べ合わせについて  
例) 食後に摂取・鉄分とビタミンC
- ③早期回復につなげる
- ④適切な薬の紹介、  
自己のセルフメディケーションの向上。

2013/4/23

Copyright © 2013, KYORINDO, Co., LTD. All Rights Reserved.

12



## セルフメディケーションの向上

指導例①食事指導

指導例②商品についての誤解を解く

指導例③症状にあった薬の選び方

**セルフメディケーション向上からさらに  
飛躍しQOL向上に繋がる！**

2013/4/23

Copyright © 2013. KYORINDO Co., LTD. All Rights Reserved

13

## 2012年ホノルルマラソンツアー



2013/4/23

14

**ご清聴ありがとうございます。**

2013/4/23

15