



～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.



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・走る楽しさを知ってもらう
- ・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.

静岡鷹匠店



2013/4/23

ラッシュ
化粧品専門店



ランニングステーション



2

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



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.

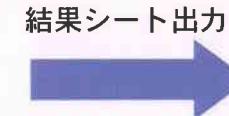


指導例 ①

～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



骨密度計

5

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.



指導例 ①

～食事指導～



7

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勘違い
- 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



指導例 ②

～商品についての誤解～



2013/4/23

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

9

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・体の不調である。
- 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) 湿布の使い分けて、捻挫・筋肉痛の回復

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

11

2013/4/23

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



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

12



2012年ホノルルマラソンツアー

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



2013/4/23

14

ご清聴ありがとうございます。

2013/4/23

15