

いきいき百歳体操を再開します

帯屋町健康サポートセンターは、“高知市生涯活躍のまち・地域交流拠点”として、市民の健康寿命延伸を目的に、“いきいき百歳体操”を再開します。

尚、コロナウイルスが収束に至っていない現状、参加者の皆様には、以下の内容をご理解の上、“いきいき百歳体操”にご参加いただきますよう、ご協力をお願い申し上げます。

記

- 再開日時 令和2年 4月 6日 (月)
- ・午前 10:30～ 10名
 - ・午後 14:00～ 10名

※毎週月曜日の同じ時刻で、いきいき百歳体操を開催しますが、コロナウイルスの感染拡大により、再度、閉鎖する可能性がありますこと、ご承知ください。
 ※コロナウイルス対策により、いきいき百歳体操の参加者数を当面の間、10名に限定させていただきます。何卒ご了承ください。

- 再開場所 帯屋町健康サポートセンターのみ

■参加される方に守っていただきたいこと

- ① **マスクの着用をお願いします。**
 ※マスクの無い方は、ハンカチとヘアゴム(2個)をご持参ください。
 (簡易マスクの作り方を教えます)

- ② **手洗い(体操の前後)をお願いします。**

- ③ **低栄養の予防に取り組んでください。**

※低栄養とは、食事の量が減ることで、体を動かすために必要なエネルギーやタンパク質、健康維持に必要なビタミン、ミネラルなどの栄養素が不足した状態を言い、免疫力が低下して、ウイルスに感染しやすくなったり、低栄養の状態、運動すると、逆に筋肉の量が減ってしまう恐れがあります。詳しくは、健康サポートセンターのスタッフにお聞きください。

即席ハンカチマスクの作り方



- ✓ 免疫力が弱くなり、風邪や感染症(コロナウイルス等)にかかりやすくなります
- ✓ 低たんぱく血症(症状:腹水、浮腫などを起こしやすくなります)
- ✓ 皮膚が弱くなり傷ができやすく、治りにくくなります(例:褥瘡(じょくそう)など)



健康サポートセンターのスタッフにお尋ねください