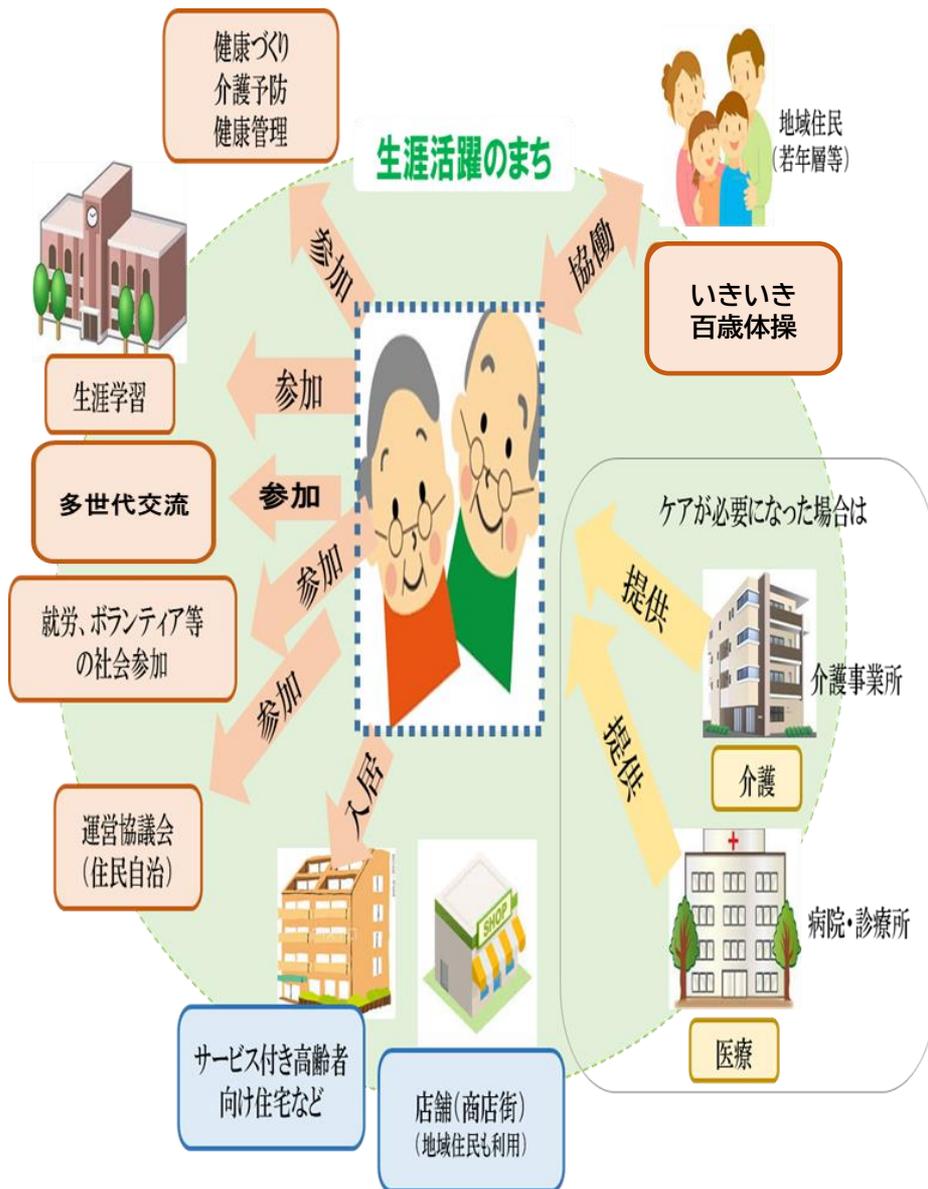


帯屋町健康サポートセンターのご利用について



高知市は、平成31年3月に内閣総理大臣の認定を受け、「高知市生涯活躍のまち～生涯現役！こうちらいふで人生二毛作～」をスタートしました。

帯屋町健康サポートセンターは、本事業の地域交流拠点の認定を受け、市民の健康増進、社会参加支援、高齢者の自立支援（低栄養予防）、未病対策、高知大学との連携による生涯学習、帯屋町商店街を介した多世代交流など、高齢者から若者まで、全ての人に活躍の場があり、全ての人々が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会『人生100年時代』の創出に努めています。

帯屋町健康サポートセンターでは、「いきいき百歳体操体操」のほか、折り紙教室や土佐茶カフェなど非営利イベントを開催し、常駐の管理栄養士（生活支援コーディネーター）が、アンチエイジング・メニューやフレイル対策食、感染防御能を高める食事（新型コロナウイルス感染対策）の提案を実践しています。

高齢者の自立支援・重度化防止に資する保険外サービス（無料）としても、ご利用いただければ幸いです。



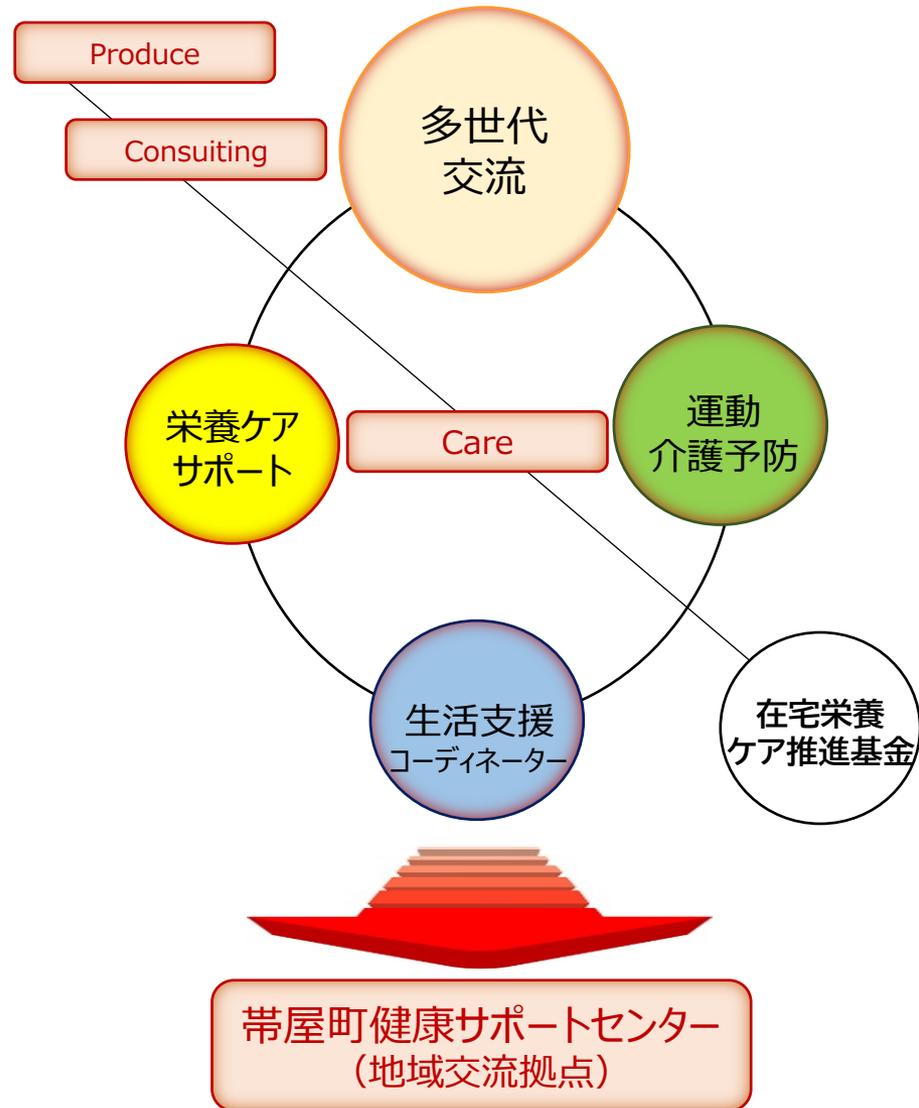
高知市生涯活躍のまち推進事業



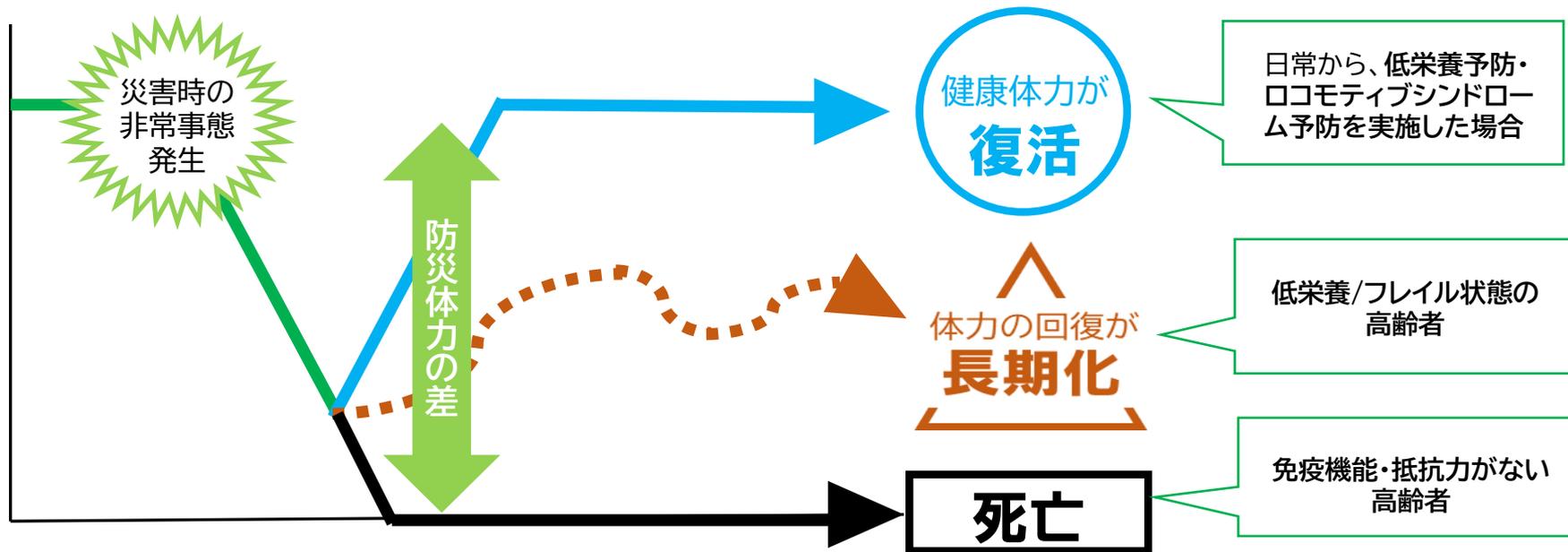
多世代交流→運動・栄養→健康寿命



帯屋町健康サポートセンター



高齢者の自立支援・感染予防に資する“防災体力”



健康に不安を抱える方



無料です



生活支援コーディネーター



帯屋町健康サポートセンター

連携するコ・メディカル



医師



歯科医師



看護師



薬剤師

特典

1

健康相談(無料)

(電話・チャット等による)

特典

2

低栄養チェック

(フレイル予防対策)

特典

3

防災体力の向上

(ロコモティブシンドローム予防)

特典

4

免疫機能の向上

(ウイルス感染予防)

低栄養は、免疫力を低下し、ウイルス感染リスクを高める

食事量の減少によって身体機能の低下が加速
加齢と生活環境の変化が食事量を減少させる

加齢による変化

| 加齢による変化の例 | 食欲が落ち込む理由 |
|------------|------------------------------|
| 咀嚼力・嚥下力の低下 | 噛みにくい、飲み込みにくいせいで食事がおっくうとなるため |
| 唾液の分泌量の減少 | 口腔内が乾燥することで食べ物の味が感じにくくなるため |
| 味覚の鈍化 | 舌表面の味蕾の数が減少し、味を感じにくくなるため |

生活環境による変化

| 生活環境の変化の例 | 食欲が落ち込む理由 |
|----------------|-----------------------------|
| 仕事の退職 | やりがいや刺激の減少によって気分が落ち込むため |
| 運動や活動量の低下 | 活動範囲が狭くなり、エネルギーの消費量が少なくなるため |
| コミュニケーション機会の減少 | 会話などの機会が減ることで気分が落ち込むため |

食事量が減ることによって身体は「低栄養」状態に

「低栄養」状態とは？

体中のエネルギーとタンパク質が欠乏した状態。
気力や体力の衰えに加え、免疫機能の低下のリスクが高まり、ケガや病気の治りが遅くなったり、感染症などのリスクが高まります。



「低栄養」状態が招くサルコペニアに要注意！

「サルコペニア」とは？

加齢などによって筋肉量が減少する中で、栄養不足などが重なり全身の筋肉量・身体機能の低下が起こる症候群。
介護要因となる「嚥下障害」や「寝たきり」の原因になることも。



自身の栄養状態・食事の状態を定期的に
チェックすることがフレイル(虚弱)予防に重要

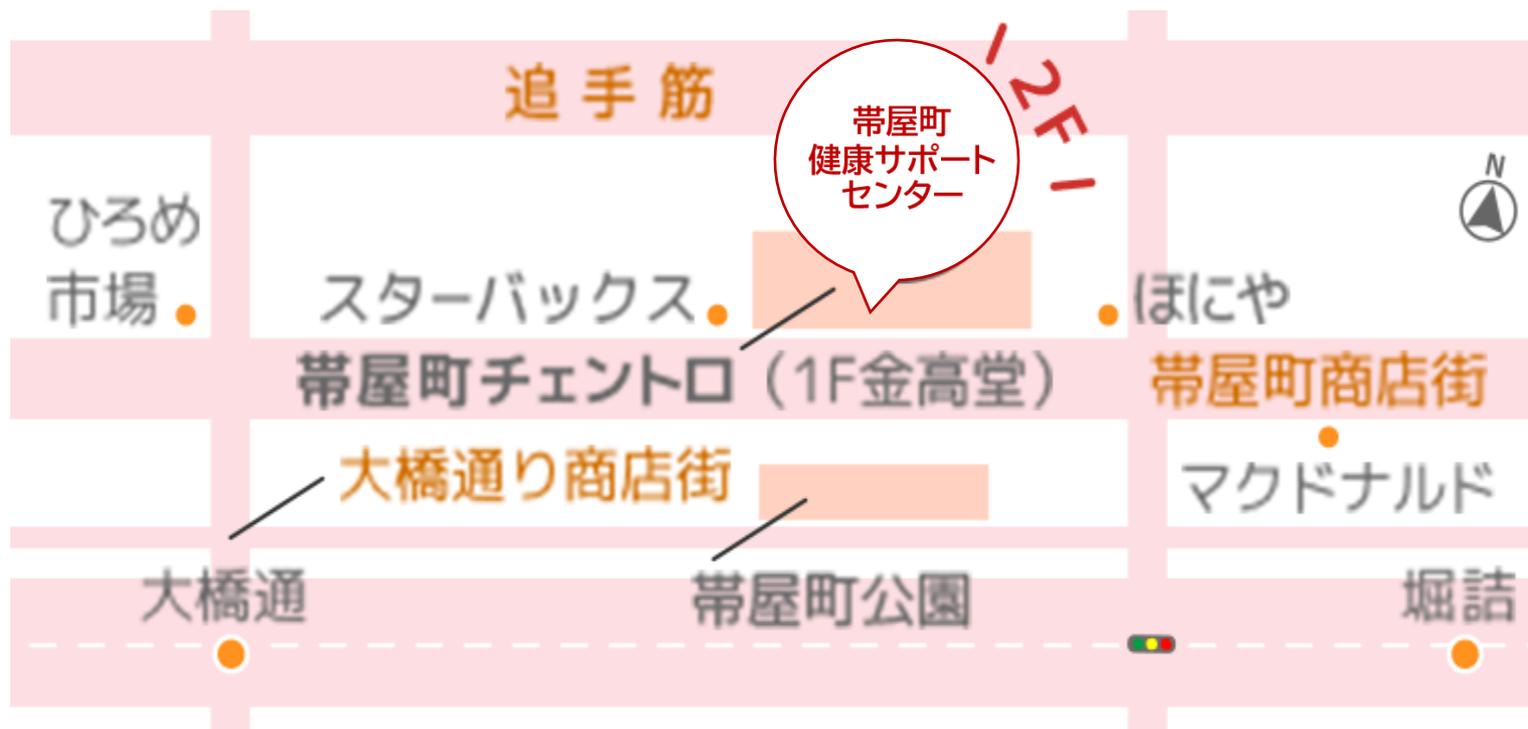
食力が低下する→低栄養になる

筋肉量が減る→基礎代謝と体温が下がる

免疫力が低下→ウイルス感染リスク

帯屋町健康サポートセンターは、こちらです！！

お気軽にお電話ください…☎088-821-9640



〒780-0841

高知市帯屋町2丁目2-9 帯屋町チェントロビル2階

帯屋町健康サポートセンター

電話番号 088-821-9640 FAX 088-821-9641