

# 心と体の健康を保ちましょう！

「冬場は膝が痛くなるので困っています。何歳になっても元気に歩きたい。そのために今気を付けることは・・・？」

## 膝を守るために大切なこと

- ①肥満の場合は減量を
  - ◎膝には体重の2～7倍の負担がかかります
- ②筋肉をつけ血液循環をよくする運動を
- ③日頃の動作に気を付ける
  - ◎冷やさない ◎重い物を持たない（カートを使用）
  - ◎サンダルは膝に負担 かとが安定する靴を

### まずはストレッチで筋肉をほぐすことから

まずは関節まわりをやわらげる 片方ずつ30秒を1～2回

#### ①ひざ抱え

#### ②太もも伸ばし

#### ③ひざ伸ばし

股関節周りの筋肉も同時にやわらげる



両手で膝を抱えるかタオルを使う  
(足首の上辺りにタオルをひっかける)

イスを使って



背筋を伸ばして

太ももの前を伸ばす

顔は下を向かず前を向く



太ももの後ろが伸びる  
(反動をつけない)

#### ①太もも前

両手でイスをしっかりとさえる



5秒くらい上げゆっくりおろす  
繰り返し20回

### 筋力トレーニング

#### ②ふくらはぎ

ゆっくりかかとをあげ、ゆっくりおろす  
繰り返し20回



#### ③太もも内側

座布団などぎゅっとはさむ  
5秒位を繰り返し20回



## 高齢者相談窓口

恵那市地域包括支援センター

(恵那市役所西庁舎1階)

TEL: 0573-26-2111 (内線175)

恵南地域包括支援センター

(山岡振興事務所内)

TEL: 0573-57-3030

# 健康チェックシート

## 健康を保つ3つのポイント

### ポイント1 できる運動を続けましょう！

散歩をする、エーナ健幸体操をする、日頃の家事で体を動かす など

### ポイント2 3食しっかり食べましょう！

しっかりバランスよく食べる、タンパク質の食品も摂る など

### ポイント3 お口の健康を大切にしましょう！

毎食後の歯磨き、よく噛んで食べる など



恵那市公式キャラクター エーナ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
日	日	日	日	日	日	日
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)
日	日	日	日	日	日	日
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)
日	日	日	日	日	日	日
<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)	<input type="checkbox"/> 体操 <input type="checkbox"/> 散歩 <input type="checkbox"/> 三食食べる <input type="checkbox"/> 歯みがき (その他)

## ○記入見本○

★日にちを記入してください ★できた事に✓をつけていきましょう

<input checked="" type="checkbox"/> 体操
<input type="checkbox"/> 散歩
<input checked="" type="checkbox"/> 三食食べる
<input checked="" type="checkbox"/> 歯みがき
(その他)
<b>草取り</b>

上記の「健康を保つ3つのポイント」を参考にし、チェックを入れていきましょう

その日に健康について意識したことを記入してみましょう

### ・健康体操などの動画配信中・

市公式チャンネル  
「おうちで健康づくり」



恵那市の高齢者  
健幸生活支援隊

