心と体の健康を保ちましょう!

新型コロナウイルス感染症の影響により、高齢者の方の運動の場やサロン活動などが制限されています。自宅でも運動、食事、お口の健康を意識して過ごしましょう。

熱中症予防編

~熱中症予防のポイント~

熱中症は日中の屋外だけでなく、室内でも夜でも発症する可能性があります。 日頃から熱中症予防に心がけましょう!

<mark>暑さを避けましょう</mark>

- → エアコンや扇風機を活用し、部屋の温度の調節をする。
 - 暑い日や暑い時間帯は無理をしない。
 - 涼しい服装にする。

こまめに水分補給しましょう

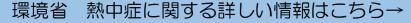
1日500mlのペットボトル 2本半の水分を摂りましょう!

- 室内でも外出中でも、のどが渇く前に水分を摂る。
- 1日1.2リットルを目安に水分を摂る。

日頃から健康管理をしましょう

- ▼ ₹三度の食事をしっかりとる。
 - ・睡眠、休養をしっかりとる。体調が悪いときは無理をしない。
 - 涼しい時間を選んで散歩や体操などの簡単な運動を続ける。

高齢者は若い人と比べて体の水分が少なく、のどの渇きを感じにくいことから、熱中症になりやすいです。 外出のマスク着用時は特に熱中症に注意しましょう。



運動・食事・お口の3つの健康のポイントを意識し、 裏面のチェックシートを活用してみましょう!

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176)

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
В	В	В	В		В	В
□体操						
口散歩	□散歩	□散歩	□散歩	□散歩	□散歩	□散歩
□三食食べる						
口歯みがき	口歯みがき	口歯みがき	口歯みがき	口歯みがき	口歯みがき	□歯みがき
(その他)						
В	В	В	В	В	В	В
□体操						
口散歩	□散歩	□散歩	□散歩	□散歩	□散歩	□散歩
□三食食べる						
口歯みがき						
(その他)						
В	В	В	В	В	В	В
□体操						
□散歩						
□三食食べる						
口歯みがき	口歯みがき	口歯みがき	口歯みがき	口歯みがき	口歯みがき	□歯みがき
(その他)						

〇記入見本〇

★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

☑体操 □散歩

□ 版少 ☑三食食べる

図歯みがき

(その他)

草取り

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

<u>・健康体操などの動画配信中・</u>

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

