

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自粛されています。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。



恵那市公式キャラクター エーナ

アミックスコムにて健康体操を放送中!!

放送曜日：(月) (水) (金) (日)
放送開始時間：7時、9時、13時、15時、
17時、21時、22時、23時

一緒に自宅で体を動かしましょう！

～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！

- 人混みを避けて、景色をながめながら散歩をする
- 家の中や庭などでできる運動を続ける
- 家事や畑、庭仕事で体を動かす



ポイント2 三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

※特に朝、昼食に摂る量が少なくなりがちですので、牛乳、納豆、肉、魚、卵料理など、何か一品加えてみるのもおすすめです。

ポイント3 お口の健康を大切にしましょう！

- 毎食後、寝る前の歯みがき、入れ歯の清掃を保つ
- 一日三食、よくかんで食べてお口の筋肉を保つ



＼裏面の「チェックシート」を活用してみましよう！／

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

体力低下を防ぐために、動かない時間を減らしましょう。
こんな時こそ、しっかりバランスよく食べましょう。



恵那市公式キャラクター エーナ

- ★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

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○

<input checked="" type="checkbox"/> 体操	}	表面の「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
<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) 草取り	}	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

次回 5月15日頃 発行予定