

# 心と体の健康を保ちましょう！

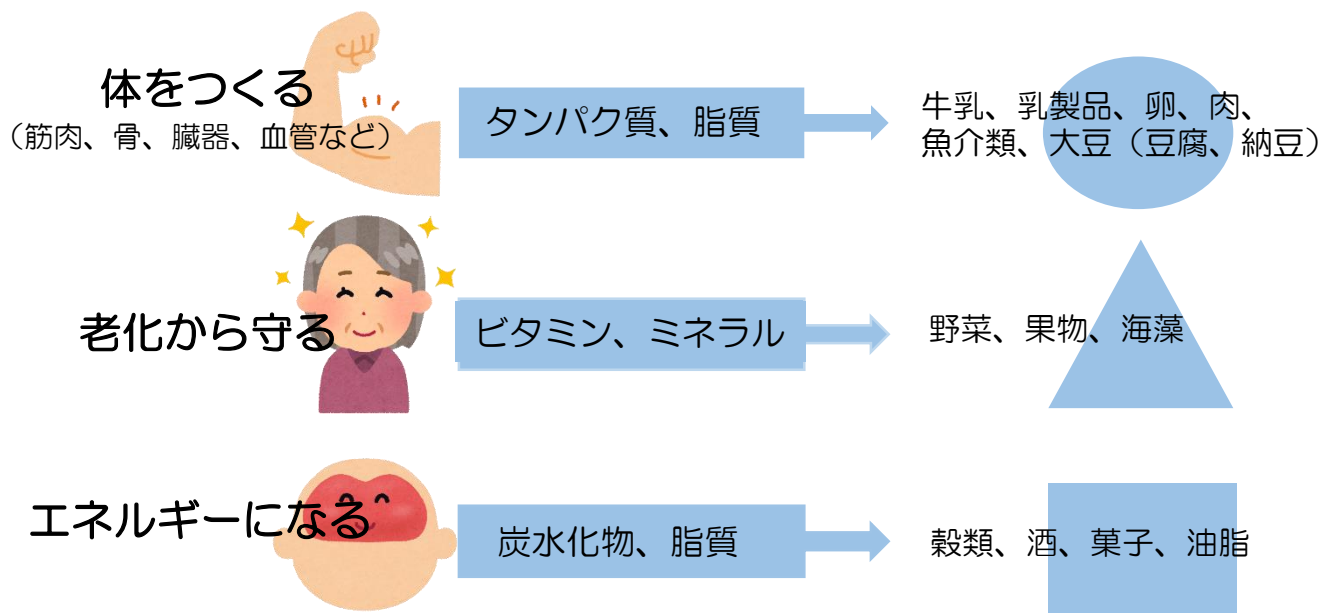
新型コロナウイルス感染症の影響により、高齢者の方の運動の場やサロン活動などが自粛されています。自宅でも運動、食事、お口の健康を意識して過ごしましょう。

## 食事編

### ～バランスよく食べて、いつまでも若々しく！～

「歳だからあまり食べなくていい」「あっさりしたものがいい」とよく聞きますが、実は必要な食事の種類と量は若い人と変わりません。

食事量が減ると、筋力が落ち、消化する力も落ちてしまいます。3食しっかり食べて健康な体を維持しましょう！



特に朝・昼食にタンパク質を摂る量が少なくなりがちですので、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などを1品加えてみましょう！

#### ・買っておくと便利な食品・

自粛生活で買い物に出かけられない時も、缶詰、レトルト食品、冷凍食品などを活用しましょう！

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
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

