

# 心と体の健康を保ちましょう！

「認知症を予防するためには、どうしたらよいですか？」と相談をいただく事がたくさんあります。

## 毎日コツコツ運動習慣を！

こんな事はありませんか？  
**歩くのが遅くなった  
歩幅がせまくなった**

筋力の低下が  
認知症の原因の  
一つに！

～運動習慣の効果～

脳を刺激し新しい神経細胞をつくる

血液循環を良くし認知症の原因の脳のゴミを減らす

「基礎からわかる軽度認知障害MCI」より

脳にはたらく運動～気軽に始めてみませんか？～

### ウォーキング

少し息が上がるくらいの早歩きを  
時々する  
歩きながらのしりとりもおすすめ



ねこ

### 運動しながら問題を考える



例)野菜の名前を言う  
トマト、キャベツ、ホウ  
レンソウ、コマツナ、  
キュウリ、ナスビ…

少し膝を高  
めに上げる

## 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
□体操						
□散歩						
□三食食べる						
□歯みがき (その他)						
□体操						
□散歩						
□三食食べる						
□歯みがき (その他)						
□体操						
□散歩						
□三食食べる						
□歯みがき (その他)						

## ○記入見本○

<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)	
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

★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

・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

