

# 心と体の健康を保ちましょう！

入浴前後の温度変化は血圧が急激に変化し、失神や心臓、脳の病気をひきおこすため、注意が必要です。

## 入浴時の温度管理に注意しましょう

- ①脱衣場やトイレなど寒い場所に暖房器具を置く
- ②シャワーを利用してお湯をはり浴室を温める
- ③夕食前、日没前に入浴する
- ④お湯の温度を41度以下にする
- ⑤食事直後・飲酒時の入浴を控える
  - ◎食後1時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすい

### ふだんの血圧の状態を知りましょう

冬場は平均で血圧が10mmHg程度変動することがあります。  
家庭で血圧測定をし、測定値を記録して主治医にみてもらいましょう

#### 測定のタイミング 1日2回（朝・夜）

朝

- 起床後1時間以内
  - トイレに行ったあと
  - 朝食の前
  - 薬を飲む前
- 朝は上記4つの条件を守り測定

夜

- 寝る直前
- ※入浴や飲酒の直後は避ける



イスに座って  
1～2分経って  
から測定する

心臓と同じ高  
さで測定する

**家庭血圧の基準値 135/85mmHg未満**

### 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

