

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。

認知障害は予防が可能になってきました

軽度認知障害(MCI)

食事、入浴、トイレなどの日常生活はできるが…
物忘れが増えた
簡単な計算ができない
慣れた仕事の手順がわからない

これって認知症？



軽い障害の状態を放置せず、食事・運動などの生活習慣の工夫で認知機能の維持・改善が可能です。

認知症予防の食って何だろう？

アブラナ科の野菜は、認知症の原因になる脳内のゴミを減らすとされています。



文献：基礎からわかる軽度認知障害(MCI)

ブロッコリー、小松菜、青梗菜、白菜、キャベツ、カブ、二十日大根、大根、菜の花、アスパラ菜、野沢菜など



希望の方はMCIの検査が受けられます（無料）。
地域包括支援センターまでご予約ください。

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が自粛されています。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)	
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

・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

