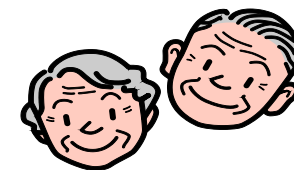


毎日、自分の健康観察をしよう！



健康チェックカレンダーについて

高齢者の健康を守るポイントについて、毎日確認できるカレンダーです。自粛活動が続く間、「体温測定」「健康状態」「体操」「会話」についてチェックしましょう。体温は測定結果を記載しましょう。また、「健康状態」は「良い」場合、そして「体操」と「会話」はできたと思った場合、○を書くか、シールを貼ってください。自粛活動が続き「動かないこと」により心身の動きが低下しないよう、自宅でもメリハリのある生活を心がけられるようご利用ください。

高齢者の健康を守るポイント

- ①毎日、**体温測定**をしましょう！！
- ②風邪症状や強いだるさがないか**身体の変化を確認**しましょう。
- ③テレビの体操や散歩、農作業、庭の掃除、家事など、積極的に**身体を動か**しましょう。
- ④**日光**に当たる機会をつくりましょう。特に**朝日**を浴びましょう。
- ⑤電話や手紙、メールなどを活用し、毎日、家族や友人と積極的に**お話し**しましょう。
- ⑥新聞や本を読むなどして、**新しい情報や日時・曜日を意識**し、自分の**日々の出来事を記録**しましょう。
- ⑦**ご飯を3食バランスよく食べる、歯磨きや入れ歯の手入れをする、よく眠る**など、健康のために毎日行っていた事を続けましょう。
- ⑧色々困ったときにどこに**連絡**するか今から考えましょう。

健康カレンダーについてのお問い合わせは
地域包括支援センター

電話 (0770) 77-2770

