

健康長寿共同事業通信

地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2017/11/1

387号

NKCSJ

奈良県健康長寿共同事業実行委員会 事務局

〒634-0061 奈良県橿原市大久保町302-1

奈良県市町村会館7階

(奈良県後期高齢者医療広域連合内)

TEL : 0744-29-8641 FAX : 0744-29-8433

Eメール : jikko@nara-kouiki.jp



宇陀市で「運動指導」を実施しました！

いきいき百歳体操

■ 協力

宇陀市医療介護あんしんセンター
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 菟田野人權交流センター

■ 2017/11/1 13:00~14:00

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 11名
(うち75歳以上 6名)

本日は、宇陀市の菟田野人權交流センターで誤嚥にナラン！体操を中心に運動指導を実施しました。

最初は、脳トレです。顔の前で手を交差させて右手は耳、左手は鼻をつまみます。せーの！のかけ声で左右を入れ替えます。みんなが慣れてくると、インストラクターが右手を出して右という左といながら右手を出すと動作をしました。最後にトントンスリスリと言いながら、右手で太ももをさすり、左手で太ももをたたきます。せーの！のかけ声で左右を入れ替えます。いくつかの複数の動きを同時にすることで認知症予防にもなります。

次に、ストレッチ、肩の上げ下げ、肩をぐるぐる回して、首筋をのばします。脇腹を伸ばして、大きなボールを持つようにして肩甲骨を開きます。下半身は足をワイパーのように動かして足首と股関節をストレッチ、片足ずつ足を伸ばして、太もも裏を伸ばしました。

次に、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防するために開発された「誤嚥にナラン！体操」をみんなで行いました。この体操は、12種類の様々な動きや、発声、息こらえ等で構成され、続けることで誤嚥性肺炎の予防に繋がります。

最後に、今年作られた、せんとくんが体操する口腔と上半身の体操「奈良あいうえお」DVDをみながら体操を行いました。

誤嚥にナラン！体操



健康長寿共同事業通信バックナンバーは実行委員会HPにてご覧いただけます。

<http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=26016.htm> 「奈良県健康長寿」で検索

健康長寿共同事業通信

地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2017/11/2

388号

NKCSJ

奈良県健康長寿共同事業実行委員会 事務局

〒634-0061 奈良県橿原市大久保町302-1

奈良県市町村会館7階

(奈良県後期高齢者医療広域連合内)

TEL : 0744-29-8641 FAX : 0744-29-8433

Eメール : jikko@nara-kouiki.jp

高齢者の栄養について講義を受けます



大和郡山市で「栄養指導」を実施！

本日は、大和郡山市の横田町スポーツ会館で開かれたほのぼのサロン横田町で、栄養指導を実施しました。いつもは、運動指導に呼ばれているサロンです。

いつもとおなじく最初は、脳トレから。赤、緑、黄色の色ごとに異なる動きを決めて、インストラクターが色を言うと決められた動作を行います。それができるとその場で足踏みしながら30まで数え、3の倍数ごとに足を左右に開いたり、あいうえおを言ったりしました。

次に、ストレッチ。脇腹を伸ばし、肩の上げ下げ、肩甲骨を開きます。

そして、栄養指導の講義です。高齢になると食事の変化がおり、栄養状態の悪化＝「低栄養」になります。栄養の悪化は認知症の発症リスクを高めるなど様々な悪影響があり、偏った食生活も認知症のリスクを高めるので、バランスよく食べることが大切です。

また、塩分摂取を控えることも高血圧を防ぐだけでなく認知症予防にもなります。塩分摂取を控えるコツは、新鮮な素材を選ぶ、だしの風味を生かす、香辛料を使う、柑橘類などの酸味を使う、テーブルに醤油を置かない、などです。

最後に、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防するために作られた「誤嚥にナラン！体操」を実践します。この体操は、12種類の動きや、発声、息こらえ等で構成された全身運動です。続けることで誤嚥性肺炎の予防に繋がります。

ほのぼのサロン横田町

■主催 横田町自治会

■協力

大和郡山市第三地域包括支援センター
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■横田町スポーツ会館

■2017/11/2 13:30～15:00

■栄養指導 (株)ルネサンス

■参加者 9名

(うち75歳以上 0名)

誤嚥にナラン！体操



健康長寿共同事業通信バックナンバーは実行委員会HPにてご覧いただけます。

<http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=26016.htm> 「奈良県健康長寿」で検索

健康長寿共同事業通信

地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2017/11/3

389号

NKCSJ

奈良県健康長寿共同事業実行委員会 事務局

〒634-0061 奈良県橿原市大久保町302-1

奈良県市町村会館7階

(奈良県後期高齢者医療広域連合内)

TEL : 0744-29-8641 FAX : 0744-29-8433

Eメール : jikko@nara-kouiki.jp

奈良あいうえお (体操版)



御杖村で「運動指導」を実施しました！

今年も、11月3日に毎年恒例で参加している御杖村の桃俣多目的センターで開かれた桃俣公民館祭～ふれあいのつどい～で、運動指導事業を実施しました。

最初に、脳トレです。顔の前で手を交差させて右手は鼻、左手は耳をつまむと「1」右手は耳、左手は鼻をつまむと「2」と決めます。インストラクターの「1」「2」のかけ声で決められた動作をします。せーの！で入れ替えますが、うまくできません。次に、トントンスリスリと言いながら右手で太ももをトントンたたき、左手で太ももをスリスリします。左右で違う動きをすることは、混乱を引き起こし、失敗することで脳を活性化します。失敗するたびに笑いが広がります。次に、椅子に座ったままで足踏みしながら、30まで数を数えます。3の倍数ごとに手をたたきます。これだけで汗が出てきました。

次に、ストレッチです。肩を上げてすとんと落とします。肩を大きく回すことで肩こりの予防にも成ります。手を上にあげて、脇腹を伸ばし、椅子に座ったまま、太ももの裏を伸ばします。

最後に、今年は、この3月に作られた「奈良あいうえお」歌唱版と体操版をDVDの映像に合わせて行いました。「歌唱版」はウサギとカメの替え歌で奈良の地名や特産物を織り込みながら口や顔面を動かします。体操版は、せんとくとインストラクターの体操を見ながら首や肩上半身を動かしていくものです。皆さん初めての体操なのですが、大変興味を持って実践していただくことができました。

桃俣公民館祭 ふれあいの集い

■ 協力

御杖村保健福祉課

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 桃俣多目的交流センター

■ 2017/11/3 10:10～10:40

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 60名

(うち75歳以上60名)

後出しジャンケン



健康長寿共同事業通信バックナンバーは実行委員会HPにてご覧いただけます。

http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-26016.htm 「奈良県健康長寿」で検索

健康長寿共同事業通信

地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2017/11/8~

2017/11/10 390号

NKCSJ

奈良県健康長寿共同事業実行委員会 事務局

〒634-0061 奈良県橿原市大久保町302-1

奈良県市町村会館7階

(奈良県後期高齢者医療広域連合内)

TEL : 0744-29-8641 FAX : 0744-29-8433

Eメール : jikko@nara-kouiki.jp

長座体前屈の測定



広陵町で「効果測定」を実施！

Keep はつらつ教室

■ 協力

広陵町

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ エコール・マミ マミホール

真美ヶ丘体育館

中央体育館

はしお元気村

■ 2017/11/8 10:00~11:30

2017/11/9 10:00~11:30

2017/11/10 13:00~14:30

2017/11/10 14:30~16:00

■ 効果測定 (株)ルネサンス

keep

■ 参加者 22名

(75歳以上 6名)

11月8日から10日まで、広陵町地域包括支援センターが協力する、広陵町内の4カ所で開かれている keep はつらつ教室で、「誤嚥にナラン！体操」を継続して実施されているグループへの効果測定を実施しました。

11月から3月まで5ヶ月のコースで第1回目に効果測定と誤嚥にナラン！体操の導入をします。ここでは、広陵町の介護予防リーダー”keep”が中心として効果測定を実施します。

測定の各項目と注意事項の説明とを受けて準備体操が終わると、測定開始です。測定の合間に、待ち時間でアンケートや基本チェックリストにご自身の身体の状態を記入していきます。測定項目は、椅子から立ち上がって3m往復して戻ってきて椅子に座る「TUG」全身の筋力を知る「握力」下半身の筋力を知る「30秒間立ち上がり」座って前にかがめる距離を測る「長座前屈距離」「つま先挙上角度」そして、飲み込みの能力の測定として「唾のみテスト」をします。これにより、誤嚥にナラン！体操を行った効果を確認し、今後の健康管理や日常生活の注意するポイントを知っていただきたいと思います。

効果測定が終わると、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防し、転倒を防ぎ健康寿命を延ばす目的で作られた「誤嚥にナラン！体操」を行いました。これから5ヶ月間、この教室で誤嚥にナラン！体操などを毎週継続して、9月に再度、効果測定をすることで、5ヶ月間の成果を知ることができます。



誤嚥にナラン！体操

健康長寿共同事業通信バックナンバーは実行委員会HPにてご覧いただけます。

<http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=26016.htm> 「奈良県健康長寿」で検索

健康長寿共同事業通信

地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2017/11/8

391号

NKCSJ

奈良県健康長寿共同事業実行委員会 事務局

〒634-0061 奈良県橿原市大久保町302-1

奈良県市町村会館7階

(奈良県後期高齢者医療広域連合内)

TEL : 0744-29-8641 FAX : 0744-29-8433

Eメール : jikko@nara-kouiki.jp

楽しい脳トレ



広陵町で「運動指導」を実施！

おきなのだ

■ 主催 おきなのだ

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ おきなのだ

■ 2017/11/8 10:00~11:00

■ 効果測定 (株)ルネサンス

■ 参加者 24名

(うち75歳以上16名)

広陵町の「おきなのだ」で開かれたサロンでの巡回指導です。

最初は、脳トレで、顔の前で手を交差させながら右手で鼻をつまみ、左手で耳をつまみます。せーの！のかけ声で左右を入れ替えます。次に、後出しジャンケンをします。インストラクターが出した手に、後出しで、右手を出してジャンケンで勝ちます。次はわざと負けます。次に左手で同じことをします。みんなが慣れてくると、右手は勝って左手は負けて、口で勝つ手を言います。例えば、インストラクターがチョキを出すと、右手はグーを出して、左手はパー。声でグーと言います。いくつかの複数の動きを同時にすることで認知症予防にもなります。

次に、ストレッチ、肩の上げ下げで肩の筋肉をほぐしてから、肩を大きく回します。下半身は片足ずつ伸ばして太もも裏のストレッチを行います。

最後に、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防し、転倒を防ぎ健康寿命を延ばす目的で作られた「誤嚥にナラン！体操」を実践しました。この体操は、首のストレッチや腰のストレッチ、フォワードランジ、ボックスステップなどの12の体操で構成され、“誤嚥しにくい体”と同時に“転倒しにくい体”を作るように工夫されています。身体の動きだけでなく、「はっ」という発声や息こらえなど声を出すことで誤嚥性肺炎の予防効果を高めます。この日は、パンフレットの解説を入れながら、体操の各動作を一つ一つ学習しました。

誤嚥にナラン！体操の解説



健康長寿共同事業通信バックナンバーは実行委員会HPにてご覧いただけます。

<http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=26016.htm> 「奈良県健康長寿」で検索

健康長寿共同事業通信

地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2017/11/9

392号

NKCSJ

奈良県健康長寿共同事業実行委員会 事務局

〒634-0061 奈良県橿原市大久保町302-1

奈良県市町村会館7階

(奈良県後期高齢者医療広域連合内)

TEL : 0744-29-8641 FAX : 0744-29-8433

Eメール : jikko@nara-kouiki.jp



桜井市で「認知症予防講座」を実施！

さくらカフェ

■ 協力

地域包括支援センターきぼう
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 桜井西ふれあいセンター

■2017/11/9 13:30~14:30

■認知症予防指導 (株)ルネサンス

■参加者 13名
(うち75歳以上10名)

本日は、桜井市の地域包括支援センターきぼうの協力する「さくらカフェ」で認知症予防講座を行いました。

最初は、簡単な脳トレから。グーパーチェンジからです。前に手を突き出してグー。胸の前をパー。次に前に突き出す手はグーですが、胸の前をチョキにします。胸の前をチョキにするのはとても難しいとのことでした。次は後出しジャンケンです。インストラクターが出した手に、右手を出してジャンケンで勝ちます。次にわざと負けます。数数えも行いました。左右の手で指を一本だけずらして数を数えます。それができたら、2本ずらして難易度を上げていきました。

認知症の講義では、認知症の中でも多い「アルツハイマー型認知症」は高血圧症などの生活習慣病が発症リスクを高めます。青魚を多く採る、野菜を食べるなど食生活を改善することでも発症リスクを下げることができます。また有酸素運動などの運動や二つのことを同時に行うことを心がけるなどをあわせて行うのも効果的です。認知症を予防するためのトレーニングとして、記憶力を高めるゲームに挑戦しました。過去1週間のことを思い出して、日記を作成する思い出し日記です。三日以上前のことになるともう思い出せなくなります。宿題で、1日遅れの日記を付けるとエピソード記憶を鍛えられることを学びました。また、料理のレシピを考えることで計画力を鍛えるお野菜クイズにも挑戦しました。

足踏みをしながら数を数え、3の倍数で手拍子を入れたり、3の倍数の時に「あいうえお」を順番に言ったりした後で、二人ずつに分かれて、ジャンケンゲームをしました。二人でジャンケンをして、勝った人は手を握りに行き、負けた人は握られないようにします。あいこの時は握手します。とても盛り上がりました。

認知症について学びます



健康長寿共同事業通信バックナンバーは実行委員会HPIにてご覧いただけます。

<http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=26016.htm> 「奈良県健康長寿」で検索

健康長寿共同事業通信

地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2017/11/11

393号

NKCSJ

奈良県健康長寿共同事業実行委員会 事務局

〒634-0061 奈良県橿原市大久保町302-1

奈良県市町村会館7階

(奈良県後期高齢者医療広域連合内)

TEL : 0744-29-8641 FAX : 0744-29-8433

Eメール : jikko@nara-kouiki.jp

高齢者の唾液の量



桜井市で「口腔指導」を実施！

本日は、桜井市の谷区公会堂で開かれたふれあいサロンで口腔指導を実施しました。

最近、高齢者の死因として知られるようになってきた病気に誤嚥性肺炎があります。多くの有名人もこの病気で亡くなっていますが、口の中を清掃することによって予防できる病気でもあります。口の中は実はお尻より細菌が多いのですが、口の中が乾燥することによって、さらに細菌が増え、細菌が原因で誤嚥性肺炎を起こしてしまうこともあります。

口を開けたままでは食べ物を飲み込めませんが、姿勢が悪くても飲み込めません。高齢者は加齢とともにペロの筋肉が衰えてペロが下がってきて、一緒に口が開くようになることがあります。最近、口が渴くと感じるときには、加齢により唾液が減ってきただけでなく、ペロの筋肉が衰えたために口が開きっぱなしになっていることが原因のこともあるのです。また、口の筋肉の衰えは、食べ物での窒息事故の原因にもなります。

歯を失う二大疾患は、虫歯と歯周病です。歯ブラシは1か月に1回取り替え、歯間ブラシなどもつかって食後必ず歯を磨くようにしましょう。入れ歯も入れ歯ブラシで磨き、定期的に入れ歯洗浄剤を使って洗浄しましょう。

指導の最後では、健口体操をむすんでひらいての節に合わせて行い、せんとくんが体操する動画を見ながら、今年作られたばかりの奈良あいうえおの歌唱版、体操版もみんなでおこないました。

ふれあいサロン

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 谷区公会堂

■ 2017/11/11 10:00~11:00

■ 口腔指導 吉福歯科衛生士

■ 参加者 63名

(うち75歳以上 29名)

「お」の口の開き方



健康長寿共同事業通信バックナンバーは実行委員会HPにてご覧いただけます。

<http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=26016.htm> 「奈良県健康長寿」で検索

健康長寿共同事業通信

地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2017/11/13

394号

NKCSJ

奈良県健康長寿共同事業実行委員会 事務局

〒634-0061 奈良県橿原市大久保町302-1

奈良県市町村会館7階

(奈良県後期高齢者医療広域連合内)

TEL : 0744-29-8641 FAX : 0744-29-8433

Eメール : jikko@nara-kouiki.jp



広陵町で「効果測定」を実施！

広陵町介護福祉課が協力する、六道山公民館のなごみ会で、「誤嚥にナラン！体操」を継続して実施されるグループへの効果測定を実施しました。

この事業では「誤嚥にナラン！体操」を始める前と半年から1年の間隔で体力測定を行い、誤嚥にナラン！体操の効果とご自身の健康状態のチェックをしていただこうというものです。

この日は、最初の測定で、まず、6項目の測定と身長・体重の各項目を説明してから、準備体操をおこないます。それが終わると、測定をはじめます。測定の合間に、待ち時間でアンケートや基本チェックリストに記入していきます。測定項目は、椅子から立ち上がって3m往復して戻ってきて椅子に座る「TUG」、全身の筋力を知る「握力」下半身の筋力を知る「30秒間立ち上がり」座って前にかがめる距離を測る「長座前屈距離」「つま先挙上角度」そして、飲み込みの能力の測定として「唾のみテスト」をします。

初めての効果測定でしたが、これにより、誤嚥にナラン！体操を行った効果を確認し、今後の健康管理や日常生活の注意するポイントを知っていただきたいとおもいます。

六道山なごみ会

■ 主催 六道山なごみ会

■ 協力

広陵町介護福祉課

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 六道山公民館

■ 2017/11/13 13:30~15:00

■ 効果測定 (株)ルネサンス

■ 参加者 20名
(うち75歳以上12名)

準備体操



健康長寿共同事業通信バックナンバーは実行委員会HPにてご覧いただけます。

<http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=26016.htm> 「奈良県健康長寿」で検索

健康長寿共同事業通信

地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2017/11/14

395号

NKCSJ

奈良県健康長寿共同事業実行委員会 事務局

〒634-0061 奈良県橿原市大久保町302-1

奈良県市町村会館7階

(奈良県後期高齢者医療広域連合内)

TEL : 0744-29-8641 FAX : 0744-29-8433

Eメール : jikko@nara-kouiki.jp



筋肉量・水分量・栄養状態の測定

五條市で「体力測定」を実施！

野原公民館 いきいき百歳体操

■ 協力

五條市地域包括支援センター
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 野原公民館

■ 2017/11/14 13:30~15:30

■ 運動・栄養指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 25名
(うち75歳以上 18名)

五條市が協力する野原公民館のいきいき百歳体操で、体組成計 Inbody を使った測定と足首角度の測定を実施しました。

足首角度の測定器では、背筋をぴんと伸ばして、どれくらい足首を曲げることができるか測定します。20度以上曲げることができれば転倒のリスクはほとんどないといわれています。

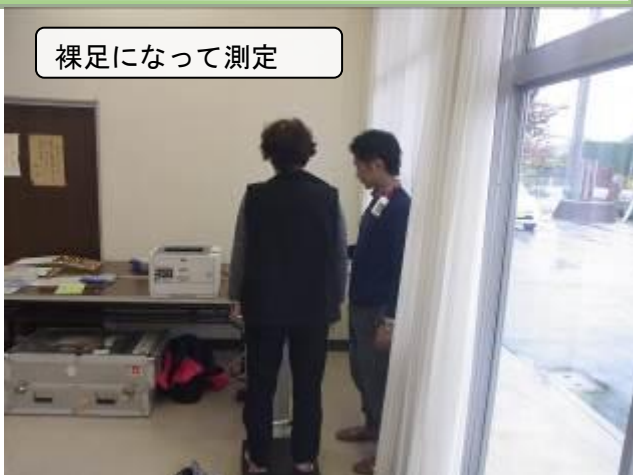
体組成計は、身長・年齢・性別を測定器に入力して取手をもつと、約3分で結果が印刷されます。体型、適正体重、骨格筋量、体脂肪、身体の筋肉バランスや脂肪バランスだけでなく、身体の中の水分やミネラル、タンパク質などの栄養分も測定することができます。

測定が終わると、一人一人個別に測定結果に基づいて指導を受けました。

測定と指導が終わると足首を持ち上げるのに重要な脚の脛の筋肉のほぐし方を学び、足首や下半身のストレッチ。この日は転倒予防手帳も配られましたので、手帳の使い方の説明も受けました。

足首の角度測定も体組成計での測定も結果が記録されますので、時間を空けてから測定すると自身の身体の変化を知ることができます。

裸足になって測定



健康長寿共同事業通信バックナンバーは実行委員会HPにてご覧いただけます。

<http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=26016.htm> 「奈良県健康長寿」で検索

健康長寿共同事業通信

地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2017/11/15

396号

NKCSJ

奈良県健康長寿共同事業実行委員会 事務局
〒634-0061 奈良県橿原市大久保町302-1

奈良県市町村会館7階

(奈良県後期高齢者医療広域連合内)

TEL : 0744-29-8641 FAX : 0744-29-8433

Eメール : jikko@nara-kouiki.jp

顔のストレッチ



下北山村で「運動指導」を実施！

本日は、7月以来の下北山村のデイサービスいこいの郷で運動指導を実施しました。

このデイサービスでは、食事前に誤嚥にナラン！体操を実践されています。今回も、食事の後のレクリエーションの時間に、簡単な運動と誤嚥にナラン！体操、奈良あいうえおを行いました。

最初に、ゆっくりした簡単な脳トレです。右手を前に出してグー。左手を胸の前でパー。せーの、のかけ声で左右を入れ替えます。ゆっくりとしたリズムで行います。次に、1は頭、2は胸、3は膝を触るルールで、インストラクターの言う番号で身体を触ります。その次は、1の代わりに赤、2の代わりに黄色、3の代わりに青で身体を触り、最後は数字と色をごちゃ混ぜにしたかけ声で身体を触りました。そこまでできると、インストラクターが、「右」「左」と言う方向の反対側の手を上げるルールで手を上げました。

次はストレッチ。息を止めない、無理をしないというルールで行います。肩の上げ下げ、首を左右前に曲げます。顔と頭のストレッチも行いました。

その後に、歯科衛生士会と協働して作った口腔のリハビリのための「奈良あいうえお」体操版を使いました。7月以来継続されていることで、嬉しいことにみなさん、ほとんど歌詞を暗記されていました。最後に、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防するために作られた「誤嚥にナラン！体操」を復習しました。

デイサービスいこいの郷

■主催
下北山村社会福祉協議会

■協力
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■いこいの郷

■2017/11/15 13:30~14:45

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 14名
(うち75歳以上 14名)

せんとくんの「奈良あいうえ



健康長寿共同事業通信バックナンバーは実行委員会HPにてご覧いただけます。

<http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=26016.htm> 「奈良県健康長寿」で検索

健康長寿共同事業通信

地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2017/11/16

397号

NKCSJ

奈良県健康長寿共同事業実行委員会 事務局
〒634-0061 奈良県橿原市大久保町302-1

奈良県市町村会館7階

(奈良県後期高齢者医療広域連合内)

TEL : 0744-29-8641 FAX : 0744-29-8433

Eメール : jikko@nara-kouiki.jp

歯科個別指導



高取町で「歯科健診・指導」を実施！

高取町 歯科健診・指導

■主催

高取町

■協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■リベルテホール

■2017/11/16 13:30~15:00

■歯科健診・指導 島田歯科医師
道下歯科衛生士

■参加者 7名
(うち75歳以上 4名)

せんとくんの「奈良あいうえ



本日は、高取町で、歯科健診事業と口腔指導事業を実施しました。高取町では初めての地域巡回指導事業での、歯科健診・指導です。

歯科医師と歯科衛生士により、一人一人に対して入れ歯のお手入れや汚れのたまりやすいところ、歯ブラシの使い方、口の模型を使っての正しい歯の磨き方と歯周病予防など、それぞれの口腔状態に応じたキメの細かい健診と指導を行いました。

歯やお口の状態が悪いと誤嚥性肺炎のリスクが高まります。肺炎は日本人の死因の第3位になっているのでお口や歯の健康はますます重要になってきています。

健診と指導のメニューだけでなく、パンフレット等とともに、お口の状態にあった歯ブラシや、入れ歯用歯ブラシ、入れ歯ケースなども持って帰っていただきました。

待ち時間を利用して、奈良県歯科衛生士会と作った口腔体操の「奈良あいうえお」と「健口体操」のDVDと誤嚥性肺炎を予防する目的に奈良で作られた「誤嚥にナラン！体操」のDVDを見ていただきました。

健康長寿共同事業通信バックナンバーは実行委員会HPにてご覧いただけます。

<http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=26016.htm> 「奈良県健康長寿」で検索

健康長寿共同事業通信

地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2017/11/19

398号

NKCSJ

奈良県健康長寿共同事業実行委員会 事務局

〒634-0061 奈良県橿原市大久保町302-1

奈良県市町村会館7階

(奈良県後期高齢者医療広域連合内)

TEL : 0744-29-8641 FAX : 0744-29-8433

Eメール : jikko@nara-kouiki.jp

歯科健診



宇陀市で「歯科健診・指導」を実施！

本日は、宇陀市で、歯科健診事業と口腔指導事業を実施しました。高取町では初めての地域巡回指導事業での、歯科健診・指導です。

最初に、「口腔機能の低下が全身に影響します」というテーマで、奈良県歯科医師会の杉山歯科医師に講演していただきました。

入れ歯であっても噛めるようにすることは、とても重要です。また、75歳以上では肺炎が急激に増えますが、そのほとんどを誤嚥性肺炎が占めており、最近クローズアップされている病気ですが、口の中を清潔にし、細菌を減らすことで予防することができます。食事の工夫は、液体は流れ込んでしまわないように「とろみ」をつける、一口を小さくする、ゆっくりとしたペースで食べるなどです。口腔ケアは3、4ヶ月に1回、歯科医師の定期健診を受けることで、歯周病の予防、虫歯の治療などができます歯磨き、舌磨き、入れ歯磨きなどの口腔清掃をよくおこない、食べるための舌や口腔の筋肉を鍛え、唾液腺マッサージなどで唾液の出を良くすることで、歯周病を防ぎ、円滑に飲み込むことができます。

講演後には、奈良県歯科衛生士会の北本歯科衛生士から歯ブラシの持ち方、歯や舌の磨き方、歯間ブラシ、舌ブラシの使い方、健口体操などについての指導をしていただきました。

続いて、参加者の歯科健診・個別指導も実施。みなさんの口腔状態に応じてキメの細かいチェックと指導もしていただきました。

健康長寿共同事業通信バックナンバーは実行委員会HPにてご覧いただけます。

http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-26016.htm 「奈良県健康長寿」で検索

美むろいきいきサロン

■主催

宇陀市

■協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■無山人権交流センター

■2017/11/19 10:00~12:00

■歯科健診・指導 杉山歯科医師
道下歯科衛生士
北本歯科衛生士

■参加者 16名
(うち75歳以上 11名)

集団口腔指導



健康長寿共同事業通信

地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2017/11/20

399号

NKCSJ

奈良県健康長寿共同事業実行委員会 事務局

〒634-0061 奈良県橿原市大久保町302-1

奈良県市町村会館7階

(奈良県後期高齢者医療広域連合内)

TEL : 0744-29-8641 FAX : 0744-29-8433

Eメール : jikko@nara-kouiki.jp

広い自治会館での指導



黒滝村で「口腔指導」を実施しました！

本日は、黒滝村の鳥住地区集会所と中戸自治会館で開かれた、ふれあいサロンで口腔指導を実施しました。

口には、食べる、話す、呼吸すると大きく3つの役割があります。なかでも、食事は日常生活の上で大きな楽しみで、食事を取ること、あごの関節が動き脳に血流が流れ、脳が活性化されたり、逆に、片方の歯だけで噛んでいるとバランスが崩れ、身体が傾いてしまったりすることがあります。

日本人の死因の第三位に肺炎が上がっていますが、高齢者ではそのほとんどが誤嚥性肺炎で、多くの有名人も誤嚥性肺炎で亡くなっています。唾や食べ物を飲み込むときには、肺に続いている気管がふたをされて気管に食べ物や唾が入らないようになりますのですが、高齢になって体力が落ち、大きな病気をしたときなどは口や喉まわりの筋肉も衰え、うまく気管のふたができなくなり、寝ている間に唾などが肺まで流れ込んでしまい、口の中の細菌も肺に入ってしまうことで、誤嚥性肺炎が起こります。

また、歯を失う二大疾患は、虫歯と歯周病です。歯ブラシは1ヶ月に1回取り替え、歯間ブラシなどもつかって食後必ず歯を磨くようにしましょう。入れ歯も入れ歯ブラシで磨き、定期的に入れ歯洗浄剤を使って洗浄しましょう。口の中を清潔に保つことが、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

指導の最後では、健口体操をむすんでひらいての節に合わせて行い、奈良あいうえおの歌唱版も、資料を見ながらみんなでおこないました。

① サロン鳥住 ② 中戸なかよし会

■ 協力

黒滝村地域包括支援センター
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ ① 鳥住地区集会所

■ ② 中戸自治会館

■ 2017/11/20 ① 10:00~11:00

② 13:30~14:30

■ 口腔指導 稲葉歯科衛生士
吉村歯科衛生士

■ 参加者

① 12名 (うち75歳以上6名)

② 11名 (うち75歳以上8名)

誤嚥性肺炎とは？



健康長寿共同事業通信バックナンバーは実行委員会HPにてご覧いただけます。

<http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=26016.htm> 「奈良県健康長寿」で検索

健康長寿共同事業通信

地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2017/11/29

400号

NKCSJ

奈良県健康長寿共同事業実行委員会 事務局

〒634-0061 奈良県橿原市大久保町302-1

奈良県市町村会館7階

(奈良県後期高齢者医療広域連合内)

TEL : 0744-29-8641 FAX : 0744-29-8433

Eメール : jikko@nara-kouiki.jp

映像を見ながら動きます



県老連で「誤嚥にナラン！体操」を指導

友愛活動員養成講座

- 主催
奈良県老人クラブ連合会
- 協力
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 社会福祉総合センター
- 2017/11/29 14:20~15:00
- 運動指導 (株)ルネサンス
- 参加者 47名
(うち75歳以上17名)

本日は、橿原市の奈良県社会福祉総合センターで開かれた奈良県老人クラブ連合会の友愛活動員養成講座で、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防する目的で考案された「誤嚥にナラン！体操」の指導者講習を行いました。

11月14日から1月26日までの連続講座の内口腔の健康管理について学ぶ講座の一つです。先に歯科医師会の口腔ケアについての講義と訪問歯科診療の制度についての説明を受けて、高齢の女性の姿をした「まなぼっと」を使った実習が行われました。

休憩を挟んで、誤嚥にナラン！体操の指導者講習です。日本人の死因の第三位には肺炎が上がってきており、高齢者ではそのほとんどが誤嚥性肺炎です。高齢になるとともに、口や喉まわりの筋肉も衰え、うまく気管のふたができなくなり、唾などが肺まで流れ込んでしまい、口の中の細菌も肺に入ってしまうことで、誤嚥性肺炎が起こります。

誤嚥にナラン！体操は、首のストレッチ、かかと足踏み、腹斜筋運動、壁押し運動、ボックスステップなどの12種類の異なる動作からなり、発声や首回りの運動だけでなく、全身の運動も取り入れて、飲み込む力を保ち、むせる力をたかめることで、誤嚥しにくい身体をつくり、誤嚥性肺炎を予防し、あわせて転びにくい体も作るように考案されています。

指導者用のテキストを使って体操の構成や考え方を学び、実際に体を動かしてみても実習しました。

最後の深呼吸



健康長寿共同事業通信バックナンバーは実行委員会HPにてご覧いただけます。

<http://www.pref.nara.jp/dd.aspx?menuid=26016.htm> 「奈良県健康長寿」で検索