

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

2015/10/15 **207**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

歯科医師による歯科健診



宇陀市で歯科健診&口腔指導を実施しました！

歯科健診

■ 主催

宇陀市室生福祉保健交流センター

■ 協力

奈良県歯科医師会

奈良県歯科衛生士会

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 菟田野人権交流センター

■ 2015/10/15 13:30~15:30

■ 歯科健診・口腔指導

沖中歯科医師

北本歯科衛生士

寺口歯科衛生士

■ 参加者12名

(うち75歳以上8名)

宇陀市のご協力で、いきいきサロン「すずらん」にお邪魔して、「歯科医師による講演会・歯科健診・口腔指導」を実施しました。

最初に、歯科医師の沖中先生による歯科健診・寺口歯科衛生士による個別口腔指導を実施。各自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。

続いて、沖中先生による「いつまでも美味しく食べれるための秘訣」というテーマで講演していただきました。

講演では、食事は高齢になってからも最大の楽しみであり、いつまでもおいしく食事を味わってもらうことが歯科医師の願いであること。噛むことができなくなる原因は虫歯や歯周病を放っておいたり、合わない入れ歯を放っておいたりすることが噛むことができなくなる原因で、噛めない噛む筋肉が弱りさらに噛めなくなり、味がわからなくなったりすることについて、わかりやすくお話していただきました。

「口腔ケア」は、口腔内を清潔に保つこととお口の働きを良くすることの二つから成り立ち、口腔内を清潔に保つには、歯磨きや義歯の手入れだけでなく、定期的な受診による歯石の除去や口腔状態チェックが大切とのこと。また、お口の働きを良くするためには、唇・頬・舌などを日常的に動かすことの習慣づけが効果的であるとのことでした。

講演後には、歯科衛生士の北本先生による「ブラッシング指導」、「ブクブクうがい」、「健口体操」など具体的な「口腔ケア」の指導をしていただきました。

歯科医師による講演



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

2015/10/17 **208**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



脳トレ(指折り体操)

下北山村で「運動指導」を実施！

第12回 健康と長寿のつどい

- 主催 下北山村
- 共催 下北山村老人クラブ連合会
- 協力
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 下北山保育所体育館
- 2015/10/17 10:00~12:30
- 運動指導 株式会社ルネサンス
- 参加者 200名



配られたゴムチューブを使った体操

本日は、下北山保育所の体育館で開かれた「第12回健康と長寿のつどい」で運動指導と体力測定を実施しました。

実行委員会からは、体育館内の「健康ふれあいコーナー」で、握力測定、つま先の上がる角度で、転倒しやすさを知ることができる足首角度測定と骨の硬さと足首角度の測定をおこないました。

握力測定では、筋力、骨の硬さを測る骨ウェーブでは、骨の健康度をA~Eの五段階で測ることができ、足首角度の測定器では、足首の曲がる角度を測定することで、つま先がどれだけ挙がるのかを知ることができ、足首の柔軟性、転倒のリスクの大きさを知ることができます。

舞台では、保育園児の方の演技、警察からのお知らせに続いて、11時頃から、参加された高齢者の方々に、ストレッチ等の体操の指導を行いました。まず、脳トレ体操に挑戦です。ジェスチャーでジャンケンをし、次に、左右で違う動きをするグーパーチェンジをしました。これにより起こる混乱により、脳を鍛えます。

続いて、肩こりにも効く、首回りのストレッチ。本日はこれに、参加者に配られたゴムチューブを使っのストレッチを行いました。

このあと、昼食をとり、演芸を鑑賞して楽しい一日となりました。

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

2015/10/20 **209** 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



郡山市で「口腔指導」&「運動指導」を実施！

大和郡山市の泉原自治会館において、「口腔指導・運動指導」を実施しました。

今回の口腔指導は、奈良県歯科衛生士会から、楽しく分かりやすい講話とゲーム感覚でできる実践指導を通じて、口腔ケアの大切さを伝えていただきました。

まず、参加者の方々に手鏡でそれぞれのお口の中を実際に見ていただき、舌や歯茎の色などをチェックしてもらうことから始まりました。

そして、講話では、歯周病から他の病気につながる恐ろしさや、高齢者の死亡原因として多い「誤嚥性肺炎」の要因となる飲み込みの機能について詳しくお話をいただいた後で、正しい歯磨きの方について、歯の模型を使い「歯と歯茎の境目を軽い力で小刻みに動かすこと」など、実践を交えて分かりやすく具体的にお話していただきました。

お話をいただいた後は、唇や舌など口腔内の筋肉を鍛えるための実践メニュー、「ストローを使った輪ゴムリレー(唇の働き)」など実践指導にチャレンジしていただきました。

最後に、運動指導員による誤嚥性肺炎を予防する「誤嚥にナラン！体操」も実践し、盛りだくさんの指導となりました。

大和郡山市 泉原自治会館

■ 主催

大和郡山市地域包括支援センター

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 2015/10/20 13:30~15:00

■ 口腔指導 上田歯科衛生士
運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 25名
(うち75歳以上12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

2015/10/21 **210**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

模型を使って誤嚥性肺炎を説明します



桜井市で「口腔指導」を実施しました！

芝福寿会

■ 主催

芝福寿会

■ 協力

地域包括支援センターひかり

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 芝集会所

■ 2015/10/21 10:00～11:30

■ 口腔指導 吉福歯科衛生士
吉村歯科衛生士

■ 参加者 14名
(うち75歳以上 7名)

本日は、地域包括支援センターひかりが協力する、芝集会所で開催された「芝福寿会」にお邪魔して、口腔指導事業を実施しました。

ひかりの血圧測定に引き続いての実施です。まず、口の役割から確認します。しゃべる、息をする、ご飯を食べる。口にはいろいろな役割がありますが、すべて、舌、唇、ほほといった口のまわりの筋肉を使います。

そして、飲み込むという動作は、意外に複雑で、姿勢を正して、舌などの動きがタイミング良く行えないと、食べ物や唾液が気管に入ってしまうことがあります。

口の中の細菌の数は大変多く、唾液や食べ物が気管に入ると、一緒に口の中の細菌も気管から肺に入り、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。体力を付け、口の中をきれいにし、口のまわりの筋肉を鍛えて、飲み込む力、吐き出す力を高めることで、誤嚥性肺炎だけでなく窒息のリスクを下げるができます。

また、この日は、嚥み方チェックリストで自己診断を行いました。10以上チェック項目があると認知症の可能性が高まり、5つ以上は要注意です。

最後に、舌や口のまわりの筋肉を良く動かすために、健口体操を学習し、ストローリレーで口のまわりの筋肉を鍛えて、本日のまとめとなりました。

窒息の原因になる食べ物



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

2015/10/28

211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



測定結果の説明

田原本町で「効果測定結果返却」を実施！

田原本町 ふれあい体操

■ 協力

田原本町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

■ 田原本町ふれあいセンター

■ 2015/10/28 10:00~11:00

■ 効果測定結果講評

畿央大学 高取准教授

■ 参加者 34名

(うち75歳以上 13名)

本日は、田原本町地域包括支援センターが協力する、田原本町ふれあいセンターで開催された「ふれあい体操」で、去る7月29日に行った「誤嚥にナラん！体操」を継続されているグループへの効果測定の結果の返却を実施しました。

今年度新たに始めた効果測定ですが、専門家の理学療法士が評価した体操の導入前の状態を知ることで、半年後の2回目の効果測定に向けて、主にどのようなところに気をつけて体操を行えば良いか、また、日常生活で気をつけるべきポイントを知ることができます。

まず、各測定項目でどのようなことがわかるかの説明です。例えば、5m歩行は、歩く速さは、要介護になる可能性や寿命と関係があり、1秒間に1mを越えるようにトレーニングした方が良い。椅子から立ち上がって3m歩くTUGでは、バランスなどの複合的な能力を知ることができる。等です。

各自、自分の測定結果のレーダーチャートをもりましたが、チャートの凹んでいるところを、今後、増やすように指導を受けました。

最後に、みんなで「誤嚥にナラん！体操」を行いました。

半年後の効果測定の結果が楽しみです。

測定結果の説明



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