

# 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

2015/11/2 **212**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)



## 大和郡山市で「運動指導」を実施!

本日は、大和郡山市の額田部北町自治会館で、運動指導事業を実施しました。

まず、脳トレ体操。右手をグーパー、左手で数を数えます。できるようになると左右を入れ替えます。さらに、両手で数を数えます。そのとき、左手は親指から、右手は人差し指から数えます。左右で違う動きをすることは、混乱を引き起こし、脳を活性化します。最後は左手でグーチョキパー、右手で数を数えました。

続いて、ストレッチ。肩をすくめたり、楽にしたり、首すじの曲げ伸ばし、肩甲骨のまわりを回して、肩こりに効く運動です。脇腹、手首の上半身を伸ばしてから、椅子に座ったまま、太ももの裏を伸ばします。

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、首のストレッチングや腰のストレッチング、フォワードランジ、ボックスステップなどの様々な要素から構成されていて、“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。

誤嚥にナラン!体操は、身体の動きだけでなく、「はっ」という発声や息こらえなど口やのどを使う動きを含んでいます。みなさん、大きな声で取り組まれました。

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](http://www.pref.nara.jp/dd.aspx_menuid-26016.htm) 「奈良県健康長寿」で検索

## 額田部北町寿会 定例会

### ■ 主催

額田部北町寿会

### ■ 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

### ■ 大和郡山市額田部北町自治会館

■ 2015/11/2 14:00~15:00

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 26名

(うち75歳以上 14名)

### 「誤嚥にナラン!体操」



# 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

2015/11/3 **213**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)



誤嚥にナラン！体操

## 御杖村で「運動指導」を実施しました！

### 第27回 桃俣公民館祭 ふれあいのつどい

#### ■ 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

#### ■ 桃俣多目的センター

■ 2015/11/3 10:00~10:40

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 66名  
(うち75歳以上 66名)

本日は、11月3日に毎年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。

まず、脳トレ体操。右手を前に出してパー、左手を胸の前でグー。ハイというかけ声で左右を入れ替えます。できるようになると、今度は右手を前に出してグー、左手を胸の前でパー。これだけで、難しくなり、失敗する方も出てきます。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。

続いて、ストレッチです。丸いボールを抱えるように、手を前に出して、肩甲骨のまわりを広げます。首すじの曲げ伸ばし、手を上にあげて、さらに伸ばします。肩甲骨のまわりを回して、肩こりに効く運動です。脇腹を伸ばしてから、椅子に座ったまま、太ももの裏を伸ばします。太ももをトントンたたくことだけでも、ストレッチになります。

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、首のストレッチングや腰のストレッチング、フォワードランジ、ボックスステップなどの様々な要素から構成され、“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口やのどを使う動きを含んでいます。会場に来られた小さいお子さんも一緒に、大きな声で取り組まれました。

脳トレ体操(グーパーチェンジ)

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

2015/11/5 **214**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)

脳トレ(数かぞえ)



## 河合町で「運動指導」を実施しました！

### 佐味田地区いきいきサロン 健康体操教室

#### ■ 協力

河合町

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

#### ■ 佐味田老人憩いの家

■ 2015/11/3 10:00~11:00

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 11名

(うち75歳以上 6名)

本日は、河合町佐味田地区の「いきいきサロン」の健康体操教室で運動指導を実施しました。

まず、運動が必要なことを学びます。「貯筋」をすることで、健康でイキイキ暮らすことができます。

続いて脳トレです。声を出して、右手を前に出してパー、左手を胸の前でグー。これを、声を出しながら行います。かけ声とともに左右を入れ替えます。失敗する方も出てきます。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。失敗するたびにどんどん笑いが広がります。

続いて、ストレッチ。肩甲骨のまわりを意識しながら肩を上げたり下げたりします。丸いボールを抱えるように、手を前に出して、肩甲骨のまわりを広げます。首すじの左右に伸ばします。手を上にあげて、さらに伸ばします。肩こりに効く運動です。脇腹を伸ばしてから、椅子に座ったまま、太ももの裏を伸ばします。太ももをトントンたくストレッチをして、足首を回します。

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、首のストレッチングや腰のストレッチング、フォワードランジ、ボックスステップなどの様々な要素から構成され、“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口やのどを使う動きを含んでいます。

本日は椅子に座ったままで行いましたが、余裕があれば、ご自宅です立ったまま行っていただいてもいいですね。

椅子に座っての「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

2015/11/5 **215**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)



## 桜井市で「運動指導」を実施しました！

本日は、河合町に続いて、桜井市の黒崎公民館でも運動指導を実施しました。黒崎公民館は神社の境内にあり、7月の口腔指導に続いて、今年二回目の巡回指導です。

まずは脳トレから。右手を前に出してパー、左手を胸の前でグー、「せーのっ」で左右入れ替えます。次に、右手を前に出してグー、左手を胸の前でパー。「はい」と声を出して入れ替えます。これもできると、左右を入れ替えるときに、更に手をたたきます。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起こります。

続いて、ストレッチ。肩甲骨のまわりを意識しながら肩を上げたり下げたりします。首すじの左右に伸ばします。手を上にあげて、さらに伸ばします。肩こりに効く運動です。脇腹を伸ばしてから、椅子に座ったまま、太ももの裏を伸ばします。太ももをトントンたくストレッチをして、足首をぱたぱたして、足首を回します。

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様々な要素から構成され、“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口やのどを使う動きを含んだ体操となっています。

### 「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

## 桜井市黒崎白山会

### ■ 主催

黒崎白山会

### ■ 協力

桜井市地域包括支援センターきずな  
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

### ■ 桜井市黒崎公民館

■ 2015/11/5 13:00~14:00

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 22名

(うち75歳以上 21名)

# 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

2015/11/6

216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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)

まずは、脳トレから



## 天理市で「運動指導」を実施しました！

### 健康づくり友の会 講演会

#### ■ 主催

天理市健康づくり友の会

天理市健康推進課

#### ■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

#### ■ 天理市文化センター

3階文化ホール

#### ■ 2015/11/6 14:00~15:30

#### ■ 運動指導 株式会社ルネサンス

#### ■ 参加者 70名

本日は、天理市で開催された「健康づくり友の会 講演会」で「誤嚥にナランために今できる身体づくり カラダを動かしてイキイキ元気！」と題して運動指導を実施しました。

最初に、高齢者が運動することが大事なことを学びます。日本人の平均寿命と健康寿命は約10歳の開きがあります。この差をできるだけ縮めたいところです。そのためには、お口のケアを励行する、日常的な運動、食事に気をつけるなどありますが、今日は、運動がテーマです。

寝たきりになる要因として、運動器の機能低下、転倒・骨折などがあり、予防には運動の習慣が効果的です。

全身体力の低下を防ぐ、有酸素運動の例として、その場での足踏み。柔軟性の低下を防ぐ、ストレッチの例として、首筋伸ばし、脇伸ばし、肩甲骨のまわりのストレッチ。バランス力、下肢の筋力低下を防ぐ筋力トレーニングの例として、つま先の上げ下げを実践しました。

続いて判断力の向上を目指して、脳トレです。声を出して、右手を前に出してパー、左手を胸の前でグー。これを、声を出しながら行います。かけ声とともに左右を入れ替えます。

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。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様々な要素から構成され、“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。

椅子に座ったままで行いましたが、ご自宅では立ったまま行っていたいただいてもいいですね。

### 椅子に座っての「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

2015/11/7 **218**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)



## お出かけ健康フェスタで「運動指導」!

### お出かけ健康フェスタ 2015

- 主催  
奈良県
- 協力  
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 奈良文化会館 小ホール
- 2015/11/7 14:45~15:00
- 運動指導 株式会社ルネサンス
- 参加者 70名

「誤嚥にナラン！体操」が終わりました



奈良市内の”奈良文化会館”で開催された「お出かけ健康フェスタ2015」で、誤嚥にナラン！体操を実施しました。桑原征平さんの健康講演会に来られた方を対象に、開演の待ち時間での約15分間のインストラクターによる実演形式での実施です。会場が広く、スペースがあったので、お集まりのみなさんにインストラクターにあわせて体操を体験していただくことができました。

「誤嚥にナラン！体操」は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ました。

この体操は、首や腰のストレッチング、斜め4方向ステップ、フォワードランジ、ボックスステップ、太極拳を取り入れた動きなど、誤嚥予防や転倒予防だけでなく脳トレの要素など様々な要素とともに、発声や息こらえを随所に取り入れて、“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。

若い方や、桑原征平さんの講演を楽しみに来られた方、観光シーズンの奈良を楽しみに来られたついでに寄られた方のなかに、誤嚥にナラン！体操の体験を目的に来ていただいた方もあるということで、最初はとまどっておられた方もいらっしゃいましたが、誤嚥性肺炎の予防に対する関心は高く、音楽に合わせて楽しく熱心に体験していただくことができました。

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

2015/11/12 **218**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)

脳トレ(数かぞえ)



## 香芝市で「運動指導」を実施しました！

### 楽々(らくらく)体操

#### ■ 協力

香芝市保健センター  
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

#### ■ 下田地区公民館

■ 2015/11/12 10:00~11:30

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 28名  
(うち75歳以上 11名)

本日は、下田地区公民館で開催された「楽々(らくらく)体操」にお邪魔して、運動指導事業を実施しました。こちらは、月2回のペースで運動をしているグループで、毎年この時期に、年1回呼んでいたが、運動指導を実施しています。

最初に、脳トレ体操から。脳トレは、左右の手で違う動きをすることや複数の情報を同時に処理することで起こる混乱で脳を活性化させるものです。右手がグーパーを繰り返して、左手がグーチョキパーを順に出します。次に、左右を入れ替えます。続いて、ジェスチャーでジャンケンをします。あれっ？あれっ？という感じで、混乱が起こり、脳の血流が増し、活性化します。

続いて、ストレッチ。首筋を伸ばしたり、肩周りや肩甲骨を動かす上半身のストレッチ、そして、下半身のストレッチに取り組みます。

筋トレで、スクワットなどをしてから、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」を練習します。この体操は、身体の動きだけでなく、発声や息こらえを随所に含んでおり、誤嚥しにくい体、転びにくい体を作るように工夫されています。

みなさん、大きな声を出して、熱心に取り組んでいただきました。

椅子に座っての「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

2015/11/13 **219**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)



口腔と足首の測定

## 御所市で「効果測定」を実施しました！

### 御所市 戸毛友愛サロン

#### ■ 協力

御所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

#### ■ 戸毛老人憩いの家

■ 2015/11/13 14:00~16:00

■ 効果測定 今田歯科衛生士  
株式会社ルネサンス

■ 参加者 20名  
(うち75歳以上 12名)

本日は、戸毛老人憩いの家で、御所市地域包括支援センターが協力する戸毛友愛サロンの方々に、「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体操の効果の測定を実施しました。

誤嚥にナラン！体操の効果測定は、今年度新たに始めたメニューです。御所市では、体操の導入前と、導入後3ヶ月目の2回計測して、3ヶ月間体操を行った効果を見ることをめざします。この結果を踏まえて、今後の体操の実践や日常生活で注意すべきポイントを知っていただき、活用していただくというものです。

この日の測定は、まず、バイタルチェックから始め、5m歩行、椅子から立ち上がってポールを回って戻ってきて椅子に座るTUG、握力、30秒間立ち上がり、つま先挙上角度、Inbodyでの筋肉量の測定、ファンクショナルリーチ、そして、口腔の測定項目として咳嗽力、口唇閉鎖圧の測定を行い、測定の時間待ちの間にQOL等の主観的な健康観についてのアンケートを行いました。

最後に、御所市で実習された学生の方の体操講習と、3ヶ月間実施する予定の「誤嚥にナラン！体操」の1回目をみんなで行いました。

約2時間の測定で、ハードだったと思いますがみなさん最後までがんばられました。

3ヶ月後に事後評価の効果測定を行う予定です。結果が楽しみです  
ね。



5m歩行

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

2015/11/15 **220**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)

## 市民公開健康講座

### 学ぼう防ごう摂食・嚥下障害

～いつまでも安全に楽しく美味しく食べるために～

#### ■ 主催

生駒地区医師会

#### ■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

#### ■ コミュニティセンター

文化ホール

■ 2015/11/15 15:45～16:00

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 200名

誤嚥にナラン！体操の解説



## 生駒市で「運動指導」を実施しました！

本日は、生駒市で開催された生駒地区医師会主催の「市民公開健康講座」で誤嚥にナラン！体操の紹介をしました。

摂食・嚥下障害がテーマとのことで、大阪大学歯学部の野原幹司先生の「口から始める健康講座～生涯食事を楽しむために～」と題した講演、阪奈中央病院の言語聴覚士の神田さち子先生の「いつまでもおいしく食べるために～誤嚥性肺炎の予防～」と題した講演の後に、誤嚥にナラン！体操を紹介しました。

まず、準備運動として脳トレです。右手を胸の前でパー、左手を前に出してグーこれをかけ声とともに左右順番に入れ替えます。次に右手を胸の前でグー、左手を前に出してパーにしてかけ声とともに左右入れ替えます。これだけでも混乱が起こり、笑い声とともに会場の緊張がほぐれます。

そしていよいよ、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、首のストレッチングや腰のストレッチング、フォワードランジ、ボックスステップなどの様々な要素から構成され、“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。

今日は椅子に座ったままで行いましたが、ご自宅では立ったまま行っていただいてもいいですね。

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

椅子に座っての「誤嚥にナラン！体操」

