

# 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

2015/11/19 **221**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)

和室での歯科健診



## 宇陀市で歯科医師講演、歯科健診、口腔指導 実施！

宇陀市のご協力で、上笠間地区のイキイキサロンにお邪魔して、「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、「いつまでもおいしく食べ、楽しく会話するコツ」というテーマで、奈良県歯科医師会の北山先生に講演していただきました。

高齢者にとっても食事は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り、噛めなくなるとおいしく食べられなくなります。噛むことができなくなる原因は虫歯や歯周病を治療しなかったり、入れ歯が合わないと痛くて噛むことができなくなることなどです。噛めないと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します。

楽しくおしゃべりするためには、まずは、お口の中をきれいにすることが重要で、さらに、口の働きを良くすることが大切です。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、定期的な歯科受診による歯石の除去や口腔状態のチェックを受けること、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、奈良県歯科衛生士会の道下歯科衛生士から「ブラッシングのやり方」、「健口体操」、「あいうべ体操」「パタカラ」など具体的に「口腔ケア」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。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。

## 上笠間イキイキサロン

### ■ 主催

上笠間イキイキサロン

### ■ 協力

宇陀市室生福祉保健交流センター  
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

### ■ 上笠間ふれあいセンター

■ 2015/11/19 13:30~15:30

### ■ 講演・歯科健診・口腔指導

北山歯科医師  
北本歯科衛生士  
道下歯科衛生士

### ■ 参加者 15名

(うち75歳以上 6名)

### 歯科衛生士による口腔指導



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

2015/11/20 **222**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

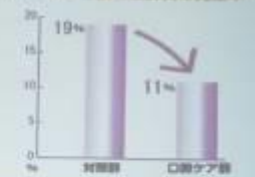
Eメール: [jikko@nara-kouiki.jp](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)

誤嚥はどうして起こるのか

誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)



肺炎予防  
口腔ケアと誤嚥性肺炎の発症率



## 黒滝村で口腔指導を実施しました！

黒滝村保健福祉課が実施する黒滝村歯っぴー教室で、午前午後に渡り、口腔指導指導事業を実施しました。

午前中は、奈良県歯科衛生士会の下川歯科衛生士（前会長）、午後は松下歯科衛生士による口腔ケアに関する指導を行いました。

歯の働きには、話す、食べる、力を出すなどの働きがあり、歯は身体で一番固いところで、水晶よりも硬いです。8020運動に取り組むと20本の歯で何でもかみ砕くことができます。噛むことで認知症予防にもなりますが、逆に噛めないと、人に会いたくなくなったり、しゃべりたくなくなったり、力が入りにくくなったりします。

歯を失う2大疾患は、虫歯と歯周病であり、予防には口腔ケアが大切です。口腔ケアとは口腔清掃などにより、口腔機能（摂食、発声、呼吸など）の低下やそれによって引き起こされる病気を予防し、健康を維持していくことです。口腔ケアの効果として肺炎（誤嚥性肺炎）やインフルエンザの発症率が抑えられます。

お話の後は、歯磨きの仕方や入れ歯の手入れの仕方について学びました。

最後に、食前体操としての「健口体操」や「奈良あいうえお」といった口腔機能を高める運動を実践しました。

参加された方に、全身の健康を守るための「口腔ケア」の大切さを改めて認識していただくことができました。

### 黒滝村 歯っぴー教室

#### ■ 主催

黒滝村

#### ■ 協力

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

#### ■ 黒滝村中央公民館

■ 2015/11/20 10:00～11:30

14:00～15:30

#### ■ 口腔指導

下川歯科衛生士

松下歯科衛生士

#### ■ 参加者 34名

(うち75歳以上 28名)

奈良あいうえお

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 **223**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)

耳と鼻をつまむ脳トレ



## 桜井市で「運動指導」を実施しました！

### 桜井市三輪楽遊会

- 主催  
三輪楽遊会
- 協力  
桜井市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
- 桜井市恵比寿神社社務所
- 2015/11/21 14:00~15:30
- 運動指導 株式会社ルネサンス
- 参加者 21名  
(うち75歳以上 13名)

本日は、桜井市の恵比寿神社社務所で運動指導を実施しました。大神神社にほど近い、JR三輪駅のそばにある恵比寿神社の境内の中で土曜日なので、お参りの方も多く訪れています。

まずは脳トレから始めます。右手でグーパー、左手でグーチョキパー、グーチョキパーと声を出します。次に、手の動きはそのままグーチョキパーの代わりにアイウエオと発声します。これだけでもかなりの混乱が起こります。さらに、右手で鼻、左手で右耳をつまみ、ハイというかけ声とともに左右入れ替えます。うまく耳がつまめなかったりします。最後にジェスチャーでジャンケンをしました。左右で違う動きをすることや発声やかけ声を加えることでは、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、簡単にストレッチと筋トレ。会場が畳の部屋で、座椅子を使っている方も多かったので、座ったままできるメニューです。

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。

みんなで一緒に「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

# 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

2015/11/24 **224**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)

認知症予防講習



## 下北山村で「運動指導」を実施！

### 公民館サロン

- 主催 寺垣内老人クラブ
- 協力  
下北山村保健福祉課  
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 寺垣内公民館
- 2015/11/24 10:00~12:00
- 運動指導 株式会社ルネサンス
- 参加者 18名  
(うち75歳以上12名)

本日は、下北山村寺垣内公民館で開かれた公民館サロンにおじゃまして、認知症予防中心の運動指導を実施しました。

まず、資料を基にスライドを見ながら学習します。高齢者の寝たきりの原因の第2位は認知症とされています。2025年には、65歳以上の認知症のお年寄りの割合が約13%になると推計されており、お年寄りが健康寿命を保つためには、認知症の予防はとて重要になっています。認知症にはアルツハイマー型が多いのですが、予防には、魚・野菜・果物などの食事。運動。読書などの知的活動、友人とのつながりなどの社会的ネットワークの維持が効果的です。

続いて、認知症の予防に役立つ脳トレ体操に挑戦です。グーパーチェンジとスリスリトントンです。左右で違う動きをすることで起こる混乱が、脳を鍛えることに役立ちます。本日はこれに声も入れて更に混乱しやすくしてのトレーニング。

そして、過去一週間の毎日の代表的エピソードを表に記入する思い出し日記を作成し、記憶力を鍛え、食べ物しりとりで思考力を養いました。

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」の実践です。難しいところは、インストラクターにあわせて、繰り返し練習します。

下北山村では、朝6時半にケーブルテレビでも放送しているので、自宅で実践するときに利用していただけたらうれしいです。

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

### 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

地域巡回指導・普及啓発事業  
活動レポート

2015/11/26 **225**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

## 川上村で「運動指導」を実施しました！

### らくらく元気塾

#### ■ 主催

らくらく元気塾

#### ■ 協力

川上村

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

#### ■ 迫公民館

■ 2015/11/26 9:00～11:00

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 8名

(うち75歳以上 5名)

本日は、川上村の迫公民館で開かれた「らくらく元気塾」の方々を対象に、運動指導事業を実施しました。

最初に、足首角度測定器で、どれくらい足首があげられるか測定します。足首が挙がる角度が20度以下だと、わずかな段差で転倒する危険性が大きいとされています。

測定の後には、すねの筋肉を縮め、ふくらはぎの筋肉を伸ばして足首を引き上げていることを学び、足首や股関節をストレッチ、足の指でのグーパーなど足首の柔軟性を高め、ふくらはぎの筋肉の伸縮を高め、すねの筋肉を鍛えるメニューで体操し、歩き方についても学びました。

その後、運動には、ウォーキングなどの有酸素運動と筋力トレーニング、ストレッチの3種類があることを学び、首の曲げ伸ばし、方の上げ下げ、太ももの裏を伸ばすなどのストレッチ、太ももや腰回りを鍛える筋トレを行いました。

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」をみんなで実践しました。

本日学んだ運動をご自宅でも継続されて、転倒や誤嚥性肺炎の発生の予防に繋がるといいですね。

つま先の上げ下げ運動



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

2015/11/27 **226**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！体操ってどんなもの？

## 御所市で「誤嚥にナラン！体操」指導！

### 誤嚥にナラン！体操教室

#### ■ 主催

御所市高齢対策課、健康推進課

#### ■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

#### ■ いきいきライフセンター

■ 2015/11/27 14:00~16:00

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 42名

(うち75歳以上 18名)

本日は、御所市のいきいきライフセンターで開催された「誤嚥にナラン！体操教室」で運動指導事業を実施しました。

参加されたのは、御所市内在住で誤嚥性肺炎を体操で予防することに関心の高い方々だそうです。

まず、御所市高齢対策課から御所市の高齢化の状況などについて説明があり、いよいよ誤嚥にナラン！体操の講習です。講習にあたっては指導者用テキストを使い、誤嚥にナラン！体操の細部にわたって深く学んでいただきました。

「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、全身を使って飲み込む力を保ち、むせる力を高めることで、誤嚥しにくい体を作り、さらに、全身のバランス機能や筋力も同時に高めて、転びにくい体も作るように工夫されています。

参加されて方々は、誤嚥にナラン！体操を構成する12の体操をインストラクターの指導の下、呼吸、息こらえ、発声などに注意しつつ、それぞれの体操が何を狙って作られているのか、体操を行うときの注意ポイントは何か、解説書を見ながら繰り返し学習しました。

近年、誤嚥性肺炎は注目を集めてきていますが、参加された方の熱心な思いが伝わってきます。この講習を通じて、御所市の各地域の中で、誤嚥にナラン！体操だけでなく、誤嚥性肺炎を予防しようという思いが、さらに広がっていけばいいですね。

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



「誤嚥にナラン！体操」をやってみます