

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

2015/12/3 **227**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

2人一組で姿勢の確認



大和高田市で「運動指導」を実施!

さわやか生活教室

- 主催
大和高田市
- 協力
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 大和高田市菅原公民館
- 2015/12/3 14:00~16:00
- 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、大和高田市の菅原公民館で運動指導を実施しました。

「正しい姿勢を学ぶ～姿勢を整えて、いきいき元気!～」と題して姿勢づくりの重要性を知り、日常生活・歩行の際の姿勢維持のポイントを意識した生活が送れることと、そのための筋力を維持するトレーニングを学ぶことを目標とします。姿勢の崩れは、腰痛や膝痛の原因の一つになるため、正しい姿勢の維持に努める必要があります。

まずは左右非対称の日常生活の習慣やくせ、運動により姿勢のゆがみが生じることを知り、お隣の人と二人一組になって、お互いの姿勢をチェックします。一人に立ってもらい、最初に真横から見て、猫背になっていないかなど前後のゆがみを確認します。次に、背中から見て、左右での肩の高さの違いなどを確認します。正しい姿勢は、耳たぶ、肩、大転子、くるぶしが一直線になります。

続いて、姿勢のゆがみを直すためのストレッチ。首筋の緊張と肩周りの緊張をほぐすため、首筋を伸ばすストレッチと肩甲骨のまわりをほぐしました。

次に、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だ体操となっています。

最後に、体力測定をして終了となりました。

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



「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

2015/12/4 **228**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

ジェスチャージャンケン



香芝市で「運動指導」を実施!

本日は、香芝市の総合福祉センターで運動指導を実施しました。

「カラダを動かしてイキイキ元気!」と題して楽しくできる脳トレ、筋トレ、ストレッチを行って、運動の大切さを学びます。

まずは脳トレから。右手がグーパー、左手がグーチョキパーを行います。次に左右を入れ替えて、右手がグーチョキパー、左手がグーパー。これが終わると、ジェスチャーでジャンケンです。左右で違う動きをすることや、新しいルールでの動作への戸惑いから、うまくできないため、笑いが巻き起こり、脳を活性化させます。

続いて、身体を動かさず運動について学びながら、それぞれの運動を行います。全身体力の低下には、有酸素運動が必要で、代表的なものはウォーキングです。その場で足踏みして、簡単に有酸素運動を行います。柔軟性の低下には、ストレッチ。首筋の曲げ伸ばしと、肩甲骨の開閉を行いました。バランス力と下肢の筋肉の低下には、筋肉トレーニング。座ったままでの足の上げ下げ、スクワットなどを行いました。

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「誤嚥にならん!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。

盛りだくさんのメニューで学んで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

香芝いきいき大作戦

■ 主催

香芝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

■ 香芝市総合福祉センター

■ 2015/12/4 9:30~11:00

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 47名

(うち75歳以上 39名)

「誤嚥にならん!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

2015/12/4 **229**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

簡単な筋トレもしてみます



御所市で「効果測定結果返し」を実施!

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の結果を返却しました。

誤嚥にナラン! 体操の効果測定は、今年度新たに始めた効果測定ですが、測定結果から体操の導入前の状態を知ること、3ヶ月後の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。

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、増やしていき、出っ張っているところは維持に努めます。各測定項目は、大きく筋力、歩く機能、バランス、飲み込む機能の4項目に分かれ、説明を受けました。

そのあと、上半身の筋力を鍛えるために背中を引き寄せるローイング、手のひらをあわせて力を入れるバタフライ。歩く機能やバランスにも関わるスクワットで下半身を鍛えます。また、バランスを改善するために、壁に手をつけて片足立ちで60秒数えました。誤嚥にナラン! 体操とともに友愛サロンで、取り組んで、転倒の予防や健康寿命の増進に努めます。

最後に、みんなで「誤嚥にナラン! 体操」を行いました。みなさん、毎週実践されていることもあって、とてもなめらかな動きでした。

2月の効果測定の結果が楽しみです。

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

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

■ 2015/12/4 14:00~16:00

■ 効果測定返却 株式会社ルネサンス

■ 参加者 14名
(うち75歳以上 8名)



片足立ちで60秒

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

2015/12/12 **230**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



田原本町で「効果測定」を実施!

田原本町西代ほほえみサロン

■ 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

■ 田原本町唐古公民館

■ 2015/12/12 13:30~15:30

■ 効果測定 株式会社ルネサンス

■ 参加者 35名
(うち75歳以上 15名)

本日は、田原本町地域包括支援センターが協力する、田原本町唐古公民館で開催された「西代ほほえみサロン」で、「誤嚥にナラん!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。

西代地区の方の集まりですが、唐古地区のご協力で唐古公民館で実施しました。効果測定は、今年度新たに始めた事業で、体操の導入前と、導入後の半年後と2回計測して、半年間体操を行った効果を見ることができ、今後の体操の実践や日常生活の注意として利用していただくというものです。

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、握力、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、口腔のデータとして唾液嚥下テストを行いました。

約2時間のメニューでしたが、みなさん楽しみながら、スムーズに進みました。

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「誤嚥にナラん!体操」を行いました。

半年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。

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

TUGの測定



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

2015/12/15 **231**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

誤嚥にナラン！体操(フォワードランジ)



大和郡山市で誤嚥にナラン！体操指導！

本日は、大和郡山市の「さんて郡山」で開催された健康づくり推進員講習会で「誤嚥にナラン！体操」の講習を実施しました。

大和郡山市では健康づくり推進員の方々が、食生活の改善と健康づくりに取り組んでおられ、地域での指導活動を展開されています。本日はその一環として、誤嚥にナラン！体操指導について講習を実施しました。

「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。

通常の運動指導での体操の指導とは違い、誤嚥にナラン！体操を構成する12の体操の一つ一つについて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指し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、繰り返し学習しました。

指導する場合には、できるだけオーバーに動く方が体操の動きを伝えやすく、立位と座位でも動きの違いがあります。斜め4方向ステップやフォワードランジなど足を出す動きでは、しっかり体重を移動させて動く方が効果が高くなります。

近年、誤嚥性肺炎は注目を集めてきていますが、この講習を通じて、大和郡山市の各地域の中で、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、さらに広がってほしいですね。

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

大和郡山市健康づくり推進員講習会

■ 主催

大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 保健センター「さんて郡山」

■ 2015/12/15 13:00~14:30

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 27名

(うち75歳以上 2名)

「誤嚥にナラン！体操」の解説



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

2015/12/16 **232**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

健口体操の口の動き



田原本町で「口腔・栄養指導」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

■ 2015/12/16 9:00~11:30

■ 口腔指導 吉福歯科衛生士

■ 栄養指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 22名
(うち75歳以上 8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、口腔指導と栄養指導を実施しました。

まず、口は、どういう役割をしているのでしょうか。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。

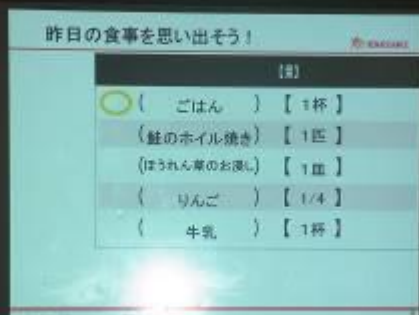
30秒間で、どれだけ唾が飲み込めるかやってみました。のど仏が上下するのを指で確認します。3回以上できればOKです。

そして、普段無意識にしている飲み込むという動作は、舌を上あごにつけ、唇を閉じて歯をかみ合わせ、息をしていないことを確認しました。

また、日本人の死因の第3位は肺炎で、その内、高齢者についてはほとんどが誤嚥性肺炎です。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することができます。

続いて、栄養指導です。糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素をバランス良く食べることによって健康を維持していきましょう。特に、タンパク質、ビタミン、ミネラルは欠けやすいので、意識して摂取していく必要があります。

昨日の食事を思い出そう



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

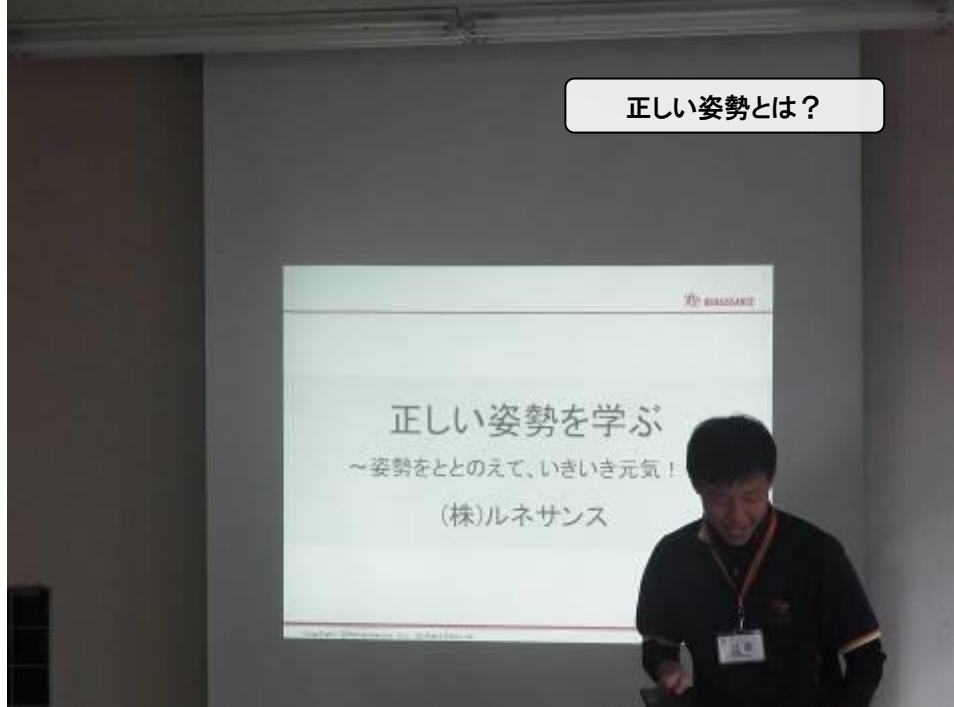
地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2015/12/18 **233**号

NKCGJ

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

正しい姿勢とは？



大和高田市で「運動指導」を実施！

さわやか生活教室

- 主催
大和高田市
- 協力
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 大和高田市中央公民館
- 2015/12/18 14:00～16:00
- 運動指導 株式会社ルネサンス
- 参加者 6名
(うち75歳以上 1名)

本日は、大和高田市の中央公民館で運動指導を実施しました。

「正しい姿勢を学ぶ～姿勢を整えて、いきいき元気！～」と題して正しい姿勢の重要性を知り、日常生活・歩行の際の癖や不自然な緊張をほぐしていきます。姿勢の崩れは、腰痛や膝痛の原因の一つになるため、正しい姿勢の維持に努める必要があります。

まずは左右非対称の日常生活の習慣やくせ、運動により姿勢のゆがみが生じることを知り、お隣の人と二人でペアになって、お互いの姿勢をチェックします。一人に立ってもらい、最初に真横から見て、猫背になっていないかなど前後のゆがみを確認します。次に、背中から見て、左右での肩の高さの違いなどを確認します。正しい姿勢は、耳たぶ、肩、大転子、くるぶしが一直線になります。

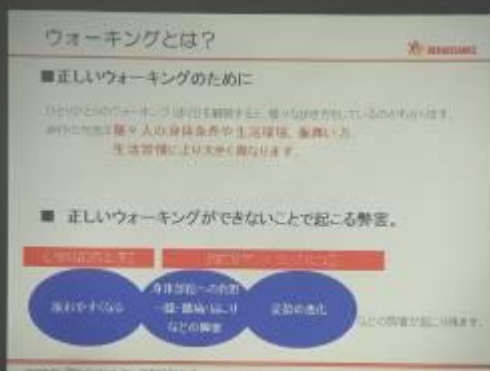
そして、歩行姿勢の改善のトレーニングとして、その場でウォーキングです。続いて、姿勢のゆがみを直すためのストレッチ。首筋の緊張と肩周りの緊張をほぐすため、首筋を伸ばすストレッチと肩甲骨のまわりをほぐしました。

次に、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「誤嚥にならん！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だ体操となっています。

最後に、二人一組になって、開眼片足立ち2分、握力、足首挙上角度の体力測定を行いました。

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



正しいウォーキングとは？

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

2015/12/21 **234**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

塩分について学習



大和郡山市で「栄養・運動指導」を実施！

北和良美会

■ 協力

大和郡山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

■ 平和団地北自治会館

■ 2015/12/21 13:30~15:00

■ 栄養指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 25名
(うち75歳以上 21名)

本日は、大和郡山市地域包括支援センターが協力する、平和団地北自治会館で開催された「北和良美会」で、栄養指導を実施しました。

まず、栄養指導です。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。PPKを目指し、健康を維持するために、バランス良くおいしく食べる必要があります。糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素の役割を知り、バランス良く食べることによって健康を維持していきましょう。特に、タンパク質、ビタミン、ミネラルは欠けやすいので、意識して摂取していく必要があります。

また、日本人の食生活は塩分過多になる傾向があり、意識していないと塩分を減らすことはできません。本日は、いろいろな食品に含まれる塩分についての講義で、塩分を減らすことの困難さを理解していただきました。

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だ体操となっています。

椅子に座っての実践になりましたが、みなさん大きな声で発声や行きこらえを行っていただきました。

「誤嚥にナラン！体操」を映写中



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