

# 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

2016/1/14 **235**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)

2人一組で姿勢を確認



## 大和高田市で「運動指導」を実施！

本日は、大和高田市の総合福祉会館（ゆうゆうセンター）で運動指導を実施しました。

正しい姿勢づくりの重要性を知り、日常生活や歩行の際の癖で起こる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。

まずはお隣の人と二人でペアになって、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、お互いの姿勢をチェックします。どちらか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、次に、後ろから見て、左右での肩の高さの違いなどを確認します。正しい姿勢では、耳たぶ、肩、大転子、くるぶしが一直線になります。

続いて、歩行姿勢の改善のトレーニングとして、胸を張って良い姿勢でその場でウォーキングです。まっすぐ歩いている方も、荷重がかかっている方の足の方へ、だんだん横にずれていくことを確認します。さらに、上半身の筋トレです。両手を前へならえして、後ろに引き、肩甲骨を動かし、次に、両手を合掌して強く押しつけます。下半身の筋トレとして、スクワット。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。

その次は、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た「誤嚥にナラン！体操」を実践しました。この体操は、“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。

### 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
- 大和高田市総合福祉会館  
(ゆうゆうセンター)
- 2016/1/14 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 4名)

スクワットをやってみます



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

2016/1/15 **236**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)

足の裏側を伸ばす



## 高取町で「運動指導」を実施しました！

今日は、高取町憩いの家で運動指導を実施しました。「誤嚥にナラン！体操」を体験するための講座として企画されたとのこと。

まず最初に、脳トレ体操からです。脳トレは、左右の手や声と動作で違う動きをすることで起こる混乱で脳を活性化します。右手はグーパー、左手はグーチョキパー。次に、これを入れ替えます。本日は、足踏みしながら、数を数えて3の倍数を「あいうえお」に置き換えて数えました。声や左右の手の動きにつられて、簡単なものから、だんだん難易度があがると、次第に上手いできなくなり、混乱が生じて、笑い声が巻き起こります。

続いて、首、肩周りや肩甲骨を動かす上半身のストレッチ、そして、腰回り、太ももの裏を伸ばして、下半身のストレッチ。

さらに、筋トレです。腕を前にならえして、後ろに引き、肩甲骨を引き寄せます。下半身は、椅子に座ったままで、太ももの上げ下げ、次いで、スクワットに取り組みました。

最後に、お待ちかねの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。

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

## 高取町公開出前講座

■ 主催  
高取町

■ 協力  
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 高取町憩いの家

■ 2016/1/15 13:30~15:00

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 23名  
(うち75歳以上 14名)

椅子に座っての「誤嚥にナラン！体操」



2016/1/21 **237**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)



## 山添村で「口腔指導」を実施しました！

今日は、山添村の保健福祉センターで開催された元気はつらつ体操教室で口腔指導を実施しました。山添村の運動指導と続きでの指導です。

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。

いつまでもおいしく安全に食べるために、虫歯や歯周病により歯を失わないようにし、口腔清掃でお口の中の菌を減らし、口腔ケアで食べかすや歯垢を取り、入れ歯の汚れを取り、しっかり噛めてむせずに食べられるよう口腔機能を維持しなければなりません。

口腔清掃は、歯ブラシの使い方を正しく行い、また、入れ歯ブラシも正しく使います。

口腔ケアは、虫歯や歯周病の予防だけでなく、風邪や発熱、肺炎、インフルエンザ、認知症の予防にもなります。

口腔機能を高めるためには、食前の健口体操などで口のまわりの筋肉を鍛えます。

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ことができます。

最後に「奈良あいうえお」をみんなで練習し、終了となりました。

## 元気はつらつ体操教室

- 主催  
山添村
- 協力  
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 山添村保健福祉センター
- 2016/1/21 14:00～14:50
- 口腔指導 山下歯科衛生士
- 参加者 13名  
(うち75歳以上 9名)

## 入れ歯のお手入れについて



# 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

2016/1/25 **238**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)

誤嚥性肺炎について



## 三郷町で「口腔指導」を実施しました！

今日は、三郷町的美松ヶ丘自治会館で開催された美松健康サロンで口腔指導を実施しました。三郷町では、初めての地域巡回指導となります。

平均寿命と健康寿命には約10歳開きがあります。日本人の死因の第三位に肺炎が上がっており、そのうち、お年寄りでは、誤嚥性肺炎が多いと言われています。誤嚥性肺炎は口の中の食べ物や唾液と一緒に、細菌が肺に入り込み起こると言われています。

予防には、口のまわりの筋肉を鍛えたり、口腔ケアで口の中を清潔にすることが必要です。

また、高齢者では、食べ物による窒息も多く起こります。食べこぼしやむせのある方は要注意です

いつまでもおいしく安全に食べるために、歯を失う二大原因である虫歯や歯周病を予防する必要があります。

口腔清掃は、歯ブラシの使い方を正しく行い、また、入れ歯ブラシも正しく使います。歯ブラシは定期的に、できれば、1ヶ月ぐらいで交換しましょう。

口腔ケアは、虫歯や歯周病の予防だけでなく、風邪や発熱、肺炎、インフルエンザ、認知症の予防にもなります。

口腔機能を高めるためには、食前の健口体操などで口のまわりの筋肉を鍛えます。

最後にブクブクうがいのトレーニング、「健口体操」「奈良あいうえお」をみんなで練習しました。

## 美松健康サロン

### ■ 主催

三郷町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

### ■ 美松ヶ丘自治会館

■ 2016/1/25 11:00~12:00

■ 口腔指導 西村歯科衛生士

■ 参加者 35名

(うち75歳以上 18名)

健口体操をやってみよう



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

2016/1/27 **239**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)

測定の順番を待ちます



## 田原本町で「効果測定」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

■ 2016/1/27 9:00~11:30

■ 効果測定 畿央大学 高取准教授  
畿央大学 松本助教  
藤田歯科衛生士  
株式会社ルネサンス

■ 参加者 37名  
(うち75歳以上 16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、「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2回目の効果測定を実施しました。

効果測定は、今年度新たに始めました。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、あわせて、各参加者の身体機能の状況を専門家の理学療法士が評価して、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。

今回はその内の2回目で、7月からの半年間でどれくらい効果が見られるかを知るための測定です。みなさん、測定にもなれてきているため、スムーズにどんどん進みます。

6ヶ月前と同じく廊下で5m歩行、椅子から立ち上がってポール（今日はいくまモンの縫いぐるみです）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、バランス、つま先挙上角度、そして、口腔のデータとして唾のみテスト等を行いました。

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」をみんなで行いました。

来月には、今日の結果の評価をみなさんにお返しする予定です。

すっかり慣れた「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