

# 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

2016/2/3 **240**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



## 田原本町で「効果測定」を実施！

### 田原本町 九品寺町

### きらきらサロン

#### ■ 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

#### ■ 九品寺自治会館

■ 2016/2/3 13:00~15:00

#### ■ 効果測定 株式会社ルネサンス

■ 参加者 29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、九品寺自治会館で開催された「きらきらサロン」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効果測定を実施しました。

効果測定は、今年度新たに誤嚥にナラン！体操を継続して実施しているグループ向けのメニューとして始めたものです。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ます。

最初に、準備運動として、サザエさんの歌にあわせてサザエさん体操をみんなで行います。

次に、測定を始めます。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、つま先挙上角度、そして、唾のみテスト等を行いました。ボランティアのスタッフの方も多く、活気があります。楽しみながらの測定です。

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」をみんなで行いました。これから、半年間体操を続けていただきます。半年後の結果が楽しみです。

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。

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

2016/2/4 **241**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)

歯科健診に続いて口腔指導



## 五條市で歯科歯科健診を実施しました

五條市立西吉野・大塔在宅介護支援センターと連携して、五條市立賀名生公民館で開催した歯科健診を実施しました。

最初に口腔状態などについての問診票を各自で記入してもらいます。それから、五條市歯科医師会の植田歯科医師に、みなさんの口腔内を診査していただきました。

おのおのの口腔内の状態（義歯等）に応じたキメの細かいチェックとともに、正しい入れ歯の手入れの方法や普段から使われている歯ブラシについて交換時期などのアドバイスをされていました。

また、受診された方々の中には、普段から口腔内の状態に関して思っていることについて、色々と歯科医師と歯科衛生士に相談されていました。

健診終了後、植田歯科医師から講評があり、いつまでもおいしく安全に食べて、楽しくおしゃべりするためには、お口の中をきれいにするのが重要で、さらに、口の働きを良くすることが大切であること。口腔内を清潔に保つためには、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が必要なこと。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ことなどの講話をいただきました。

口の中を診てもらいます



### 歯科健診

#### ■ 主催

五條市西吉野・大塔在宅介護支援センター

#### ■ 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

#### ■ 五條市立賀名生公民館

■ 2016/2/4 13:30~15:00

#### ■ 歯科健診・口腔指導

植田歯科医師

鶴谷歯科衛生士

#### ■ 参加者 8名

(うち75歳以上 7名)

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

2016/2/12 **242**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)



足首角度測定

## 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

■ 2016/2/12 14:00~16:00

■ 効果測定 今田歯科衛生士  
名迫歯科衛生士  
株式会社ルネサンス

■ 参加者 17名  
(うち75歳以上 10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2回目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。

バイタルチェックを終えてから、測定を始めます。5m歩行、椅子から立ち上がり、ポールを回って戻って来て椅子に座る TUG、右手の握力、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ました。測定の合間の時間待ちの間には、QOL等のご自身の主観的な健康観についてのアンケートを書いていたきました。

測定が終わった後で、「誤嚥にナラン！体操」をみんなで行いました。既に、毎週2回ずつされているとのことで、みなさん、とてもスムーズに行われました。

約2時間のハードなメニューだったのですが、「楽しかった！」との声が出て、来月の結果返しをととても楽しみにされていました。

30秒間立ち上がり測定



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

2016/2/14 **243**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



## 御所市で「運動指導」を実施しました！

今日は、南十三自治会館いちょうホールで開かれた南十三自治会婦人部の勉強会で運動指導を実施しました。11月に開催された御所市の「誤嚥にナラン！体操教室」を受講された方の紹介で「誤嚥にナラン！体操」を学ぶために企画されたとのことでした。

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。右手はグーで前につきだして、左手はパーで胸の前に。これを左右で入れ替えます。次に、右手はグーパー、左手はグーチョキパー。これも入れ替えます。本日は、右手と左手をクロスさせて鼻と耳をつまみ、ハイで左右を入れ替えます。最後に、春夏秋冬で連想するものを言いながら、左右に入れ替えます。簡単なものから、だんだん難易度があがると、次第に上手いかなくなり、混乱が生じて、笑い声がおこります。笑ってごまかしましょう。

続いて、首の曲げ伸ばしや肩甲骨を動かす上半身のストレッチ、そして、太ももの裏を伸ばして、下半身のストレッチ。

それから、筋トレと有酸素運動です。

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

## 御所市南十三自治会婦人部 勉強会

### ■ 主催

南十三婦人部

### ■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

### ■ 南十三自治会館いちょうホール

■ 2016/2/14 10:00~11:30

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 13名

(うち75歳以上 3名)

### 脚裏のストレッチ



# 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

2016/2/17 **244**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)

足首角度測定



## 桜井市で「効果測定」を実施!

### 朝倉台盛春クラブ

#### ■ 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

#### ■ 桜井市朝倉台集会所

■ 2016/2/17 10:00~11:30

■ 効果測定 畿央大学 松本助教  
中川理学療法士  
藤田歯科衛生士  
株式会社ルネサンス

■ 参加者 14名  
(うち75歳以上 5名)

#### 5m歩行の測定



本日は、桜井市の朝倉台集会所の朝倉台盛春クラブで「誤嚥にならん!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。

この効果測定は、今年度の新規事業です。体操の導入前と、導入後の半年後と2回測定して、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。

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、腕を伸ばしてカラダの柔軟性を見るファンクショナルリーチ、椅子からの30秒間立ち上がり、つま先挙上角度、そして、口腔のデータとして水飲みテストを行いました。

運動を毎週継続されているグループなので、元気に楽しく測定することができました。

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「誤嚥にならん!体操」を行いました。

来月には、本日の結果の返却があります。みなさん、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

# 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

2016/2/20 **245**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



## 奈良市で「運動指導」を実施しました！

今日は、奈良市西福祉センターで開かれた「誤嚥にナラン！体操」で運動指導を実施しました。「誤嚥にナラン！体操」を学ぶために、午前・午後の二部制で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。右手はグーで前につきだして、左手はパーで胸の前に。これを左右で入れ替えます。次に、ジェスチャーでジャンケンします。普段と違う動きで混乱が生じます。その次に、右手と左手をクロスさせて鼻と耳をつまみ、ハイで左右を入れ替えます。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、混乱が生じます。笑ってごまかしましょう。

続いて、左右に首を伸ばしたり、肩甲骨を動かす上半身のストレッチ、そして、椅子に座ったまま太ももの裏を伸ばして、下半身のストレッチ。それから、筋トレと有酸素運動です。

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。

みなさん、大きな声でチャレンジしていただきました。

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

## 誤嚥にナラン！体操

### ■ 主催

奈良市社会福祉協議会

### ■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

### ■ 奈良市西福祉センター

■ 2016/2/20 10:30~12:00

13:00~14:30

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 午前 58名

午後 74名

## 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

2016/2/29 **246**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)



## 河合町で「運動指導」を実施！

### 介護予防しゃきっと教室

#### ■ 協力

河合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

#### ■ 河合町 西穴闇中集会所

■ 2015/8/31 10:00~12:00

#### ■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 14名  
(うち75歳以上 7名)

本日は、河合町西穴闇中集会所で開かれた介護予防しゃきっと教室におじゃまして、認知症予防中心の運動指導を実施しました。

まず、認知症の予防に役立つ脳トレ体操に挑戦です。注意を分散するトレーニングです。右手でグー、左手でパーを出して、かけ声とともに入れ替えるグーパーチェンジと太ももを右手でスリスリさすり、左手でトントンたたき、かけ声で左右入れ替えるスリスリトントンを行いました。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。

次に、運動習慣を身につけるために、簡単な筋トレとストレッチを行います。本日は、椅子に座っての教室でしたので、椅子に座って後ろを振り返る腰のストレッチ、膝の上げ下げ、つま先立ち、つま先上げを行いました。

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、食べ物しりとりで料理のレシピを作り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、繰り返し練習しました。



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