

# 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

2015/4/29 **170**号

**NKCT**

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)



## 川上村で「運動指導」を実施しました！

### 高原 老人クラブ

#### ■ 主催

高原老人クラブ

#### ■ 協力

川上村

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

#### ■ 高原多目的集会所

■ 2015/4/29 11:00~12:00

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 18名

(うち75歳以上 16名)

本日は、川上村の高原多目的集会所で「高原老人クラブ」の方々を対象に、本年度最初の地域巡回指導・普及啓発事業の運動指導事業を実施しました。

まずは、脳トレ体操から。脳トレは、瞬時の判断力を養い、転倒しかけたときの次の一步を踏み出す助けにもなります。左右の手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。今日は、右手でグーパーしながら、左手で数を数えました。最後は、両手ともパーになるはずなのですが、なかなかそうはいきません。

続いて、ストレッチ。腕を前に伸ばしたり、後ろに引いたりすることで、肩甲骨を開いたり閉じたりします。肩こりがひどくなると、肩甲骨が動かなくなってきます。

次は、その場で足踏みしながら、パンチしたり、肩の上げ下ろし、リズムに合わせて有酸素運動です。さらに、椅子に座ったまま足を前に伸ばすだけでできる筋トレ、転倒を防ぎ外出の促進に繋がります。

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。

カラダがぽかぽか暖かくなるくらい動き、みなさん楽しんで、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



椅子に座っての「誤嚥にナラン！体操」