

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

2015/5/18 **171**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」を実施しました！

上中南集会所

■ 協力

香芝市保健センター

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 高原多目的集会所

■ 2015/5/18 10:00~11:30

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 6名

(うち75歳以上 2名)

本日は、上中南集会所で、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、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、右手で前にグー、左手で胸の前でパー、かけ声で、左右を入れ替えます。続いて、ジェスチャージャンケンです。ジャンケンをジェスチャーで行います。

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が、肩甲骨を動かすことで肩こりが解消できます。

最後に、高齢者に多い誤嚥性肺炎予防し、健康寿命を延ばすため開発された「誤嚥にナラン！体操」を学びました。この体操は、首や腰のストレッチング、斜め4方向ステップ、フォワードランジ、ボックスステップ、太極拳を取り入れた動きなど、発生や息こらえを随所に取り入れて、誤嚥予防や転倒予防だけでなく脳トレの要素など様々な要素から構成されていて、“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。

みなさんでDVDの映像を見ながら、インストラクターの動きに合わせて楽しみながら、取り組みました。



みんなで「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

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

2015/5/19 **172**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



近鉄百貨店のイベントに参加しました!

～近鉄橿原 初夏の文化祭～ かしはら MONO・コト フェスティバル

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 近鉄百貨店橿原店 6階センターコート

■ 2015/5/19 11:00～12:00
13:00～14:00

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 50名

この日は、近鉄百貨店橿原店で、5月14日から20日まで開かれた「～近鉄橿原初夏の文化祭～かしはら MONO・コト フェスティバル」に参加して、午前、午後の2部構成で、運動指導と栄養指導を各1回行いました。

午前中は、「転ばぬ先の転倒予防」と題して、運動指導です。最初に、脳トレ体操です。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歩を踏み出す助けにもなり、転倒予防に役立ちます。

続いて、筋トレです。この日は、つま先が挙がるようになると、転倒予防に繋がることから、つま先や足を上に上げる時に使うふくらはぎ、太ももの前の筋肉を鍛える運動を紹介しました。

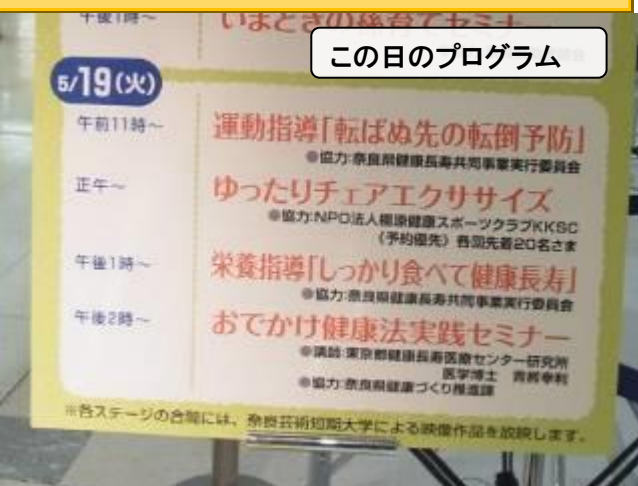
最後に、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防し、転倒を防ぎ健康寿命を延ばす目的で作られた「誤嚥にナラン! 体操」を実践しました。

午後からは、「しっかり食べて健康長寿」と題して、栄養指導を行いました。高齢者になると食べる量の減少や食べる意欲の低下など食事に変化が起こって、低栄養や塩分過多を起こすことがあります。いろいろな栄養素をバランスよく、食べることで、低栄養を防ぎ、塩分控えめの食事を心がけることの大切さについて学びました。

朝から、ずっと参加される方もおられ、熱気のある指導となりました。

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



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

2015/5/22

173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

「誤嚥にナラン！体操」の講習



大和郡山市で「運動指導」を実施しました

本日は、奈良県食生活改善推進員連絡協議会郡山支部総会にお邪魔して運動指導事業を実施しました。

食生活改善推進員の方々は、地域での食生活改善のリーダーですが、食生活の指導だけでなく、お口にかかわる体操の指導もされているということです。そこで、「誤嚥にナラン！体操」の解説書を使って、地域で体操指導ができるように、教えてほしいとのことでした。推進員の方々だけでなく、大学生の方も参加されて、会場は満員です。

体操指導の導入に使える脳トレ体操から始めていきます。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るもので、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することを狙いとするものです。

今日は、口で発声しながらのジャンケンでした。発声の種類によって、前のインストラクターに勝つようにグーチョキパーを出したり、負けるようにグーチョキパーを出したりします。適度な混乱が脳の活性化に繋がります。

続いて、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」を本日は、解説書を見ながら繰り返し学習しました。質問も活発で、推進員の方々の熱意が伝わってきます。推進員の方々の地域での実践を通じて、体操の普及に繋がれば、こんなうれしいことはありません。

平成27年度 奈良県食生活改善推進員連絡協議会 郡山支部総会

■ 主催

奈良県食生活改善推進員連絡協議会郡山支部

■ 協力

郡山保健所

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 郡山保健所 101会議室

■ 2015/5/22 14:00~15:00

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 105名

「誤嚥にナラン！体操」をやってみました



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