

# 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

2015/6/9 **174**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)



ボックスステップの説明

## 平群町で「運動指導」を実施しました

### 平群町小地域ネットワークあじさい

#### ■ 主催

平群町小地域ネットワークあじさい

#### ■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

#### ■ 春日丘公民館

■ 2015/6/9 13:30~14:30

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 21名

(うち75歳以上12名)

本日は、平群町の小地域ネットワークあじさいにおじゃまして、運動指導を実施しました。

今回は、「誤嚥にナラン！体操」を体験したいというご要望でしたので、「誤嚥にナラン！体操」を中心に脳トレ体操やストレッチを組み合わせたメニューになりました。

まず、脳トレ体操から始めます。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するもので、転倒しそうになったとき等での、とっさの判断を養うことができます。

今日は、右手がグーパーを繰り返し、左手がグーチョキパーを出すという左右の手で違う動きをするものでしたが、簡単なものから、だんだん難易度を上げることによって、混乱が生じ、笑い声が巻き起こります。

続いて、肩周りや肩甲骨を動かす上半身のストレッチ、そして、かかと上げや、椅子に座って足を上げ伸ばしたり、下半身のストレッチに取り組み、とっさの一步が踏み出せることを目指しました。

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」を繰り返して練習しました。

カラダがぽかぽかとする楽しい会となりました。



椅子に座って、腹斜筋運動

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

2015/6/10 **175**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)

## 介護予防・健康づくり リーダー養成セミナー

### ■ 主催

大和郡山市高友クラブ連合会

### ■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

### ■ 大和郡山市社会福祉会館

■ 2015/6/10 14:00~15:30

■ 口腔指導 今田歯科衛生士  
西村歯科衛生士

■ 参加者 35名



ブクブクうがい

## 誤嚥性肺炎の説明



## 大和郡山市で「口腔指導」を実施！

本日は、おいしく食べて歯ッピースマイルと題して、大和郡山市社会福祉会館で開かれた介護予防・健康づくりリーダー養成セミナーで口腔指導を実施しました。

前半は講義です。日本人の平均寿命と健康寿命の差は約10歳あり、できるだけ縮める必要がありますが、お口の健康の維持がその入り口となり、全国的に80歳で20本の歯を守るため、8020運動に取り組んでいます。

例えば、適切に入れ歯をしていなければ、歯が伸びてきたり、傾いたりしますし、噛み方が悪いと認知症の原因にもなります。歯やお口の状態が悪いと誤嚥性肺炎のリスクが高まり、肺炎は日本人の死因の第3位にあがってきており、それは、いまや交通事故よりも多いものとなっています。

また、高齢になると唾液の分泌量が少なくなり、口の渇きやお口の状態の悪化の原因にもなっています。

後半は、お口や体を使っての実践に取り組みました。口のまわりを動かす、ブクブクうがい。むすんでひらいての曲にあわせて健口体操。ほっぺたや唇を舌で押しての舌打ちや舌押し運動。でんでん虫の曲にあわせて、パタカの発声。最後に、ストローを口にくわえて輪ゴムを次々に隣の人に渡すストローリレーに取り組みました。

地域での実践活動につながれるといいですね。

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

2015/6/16 **176**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)

パタカラの説明



## 桜井市で「口腔指導」を実施しました！

### ことぶきサロン

#### ■ 主催

西之宮寿会

#### ■ 協力

桜井市地域包括支援センターきぼう  
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

#### ■ 西之宮春風公民館

■ 2015/6/16 13:30~14:30

■ 口腔指導 吉福歯科衛生士

■ 参加者 14名  
(うち75歳以上 8名)

本日は、桜井市の西之宮春風公民館で開かれたことぶきサロンにおじゃまして、口腔指導を実施しました。

食べるということはどういうことですか？という問いかけから始めて、高齢者のつばの量の減少、誤嚥性肺炎のリスク。誤嚥性肺炎を防ぐには吐き出す力があることを学び、みんなで茶摘みの歌にあわせて、パタカラ体操を実践しました。

続いて、水分を補給するときに、清涼飲料水やスポーツドリンク、ジュースでは意外にたくさんの糖分を摂取しており、歯にはよくないことを学び、水分補給のやり方にも注意が必要になりました。

また、実際に歯ブラシを歯に当てて、歯磨きの練習をしました。歯ブラシはブラシが開いてしまわないようにこまめに交換し、力を入れすぎず、ブラシがどこにあっているかを意識して、舌の上も磨くとよいです。

入れ歯の手入れでは、入れ歯ケースが配られ、入れ歯用の歯ブラシで入れ歯の磨き方を学びました。

最後に、ブクブクうがい、健口体操をみんなでやりました。

糖分の摂取量



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](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

2015/6/17 **177**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)



筋肉量の測定

## 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

■ 2015/6/17 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 17名  
(うち75歳以上 10名)

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。

身長、体重、血圧にはじまり、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、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。

約2時間のメニューで、結構ハードでしたが、みなさん熱心に取り組まれました。

最後に、お待ちかねの、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防し、転倒を防止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。

来週から体操を実践していただきます。半年後の効果測定が楽しみです。



30秒間立ち上がり

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

2015/6/24 **178**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)

楽しい脳トレ



## 奈良市で「運動指導」を実施!

### 月ヶ瀬いきいき講座

#### ■ 協力

奈良市社会福祉協議会  
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

#### ■ 奈良市月ヶ瀬センター

■ 2015/6/24 12:50~14:20

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 59名  
(うち75歳以上 52名)

本日は、奈良市の月ヶ瀬センターで開かれた月ヶ瀬いきいき講座におじゃまして、運動指導を実施しました。

まず、脳トレ体操からです。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するもので、転倒しそうになったとき等での、とっさの判断を養います。右手がグーパーを繰り返して、左手がグーチョキパーを出すというグーパーチェンジから。続いて、膝を右手はスリスリ、左手はトントン。手を入れ替えると「あれ？」意外にできません。右手で包丁の動き、左手でフライパンで炒め物をする動き。簡単なものから、だんだん難易度を上げることによって、「あれ!できないっ?」混乱による笑い声が巻き起こります。

続いて、上半身と下半身のストレッチ。肩周りや肩甲骨を動かす上半身のストレッチ、そして、かかと上げや、椅子に座って足を上げたり、下半身のストレッチを行いました。

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」。この日は、椅子に座ったバージョンを行いました。ボックスステップや斜め4方向ステップなどのすぐにわからないところは、インストラクターにあわせて繰り返し練習します。

DVDとパンフレットでご自宅でも続けられるといいですね。

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

#### 「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

2015/6/30

179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)

平均寿命と健康寿命

## 健康寿命と平均寿命



平均寿命と健康寿命の差はなんと！約10歳

## 桜井市で「栄養指導」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

■ 2015/6/30 10:00~11:30

■ 栄養指導 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、朝倉台集会所で開かれた朝倉台盛春クラブにおじゃまして、栄養指導を実施しました。

今回は、「バランス良く食べてイキイキ元気」と題しての栄養指導です。「朝なに食べた？」という問いかけをすると、「パン」「ヨーグルト」「ごはん」「味噌汁」などの答えが返ってきます。まず、自分の食生活を振り返ってみながら、高齢者の食生活について学びます。

高齢になると食欲不振が起こりやすくなります。食欲不振には、いろいろな原因が考えられますが、食が細くなると、低栄養になりがちになります。低栄養は、筋力低下は勿論、体の免疫力も低下させてしまい、誤嚥性肺炎などを引き起こしやすくなります。ご飯が食べれないなと思ったら、まず、タンパク質をとるようにし、体が弱くことを防ぎます。

また、高齢になると、味がわかりにくくなったりして、塩分摂取量が増えたりします。だしやお酢、柑橘類の酸味をうまく使って、塩分を取り過ぎないようにする必要があります。

この日は、活発な質問がありました。「ベジタリアンなんだけど？」「ココナツミルクが話題になっているけど？」「1日のカルシウムは牛乳3杯でとれると言うけど、牛乳3杯も飲めないだけけど？」みなさん、普段疑問に思っていることをどんどん質問されていました。

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](http://www.pref.nara.jp/dd.aspx_menuid-26016.htm) 「奈良県健康長寿」で検索

