

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

2015/7/3 **180**号



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

香芝市で「運動指導」を実施！

鎌田長生会 南良福寺常盤会

■ 協力
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 香芝市保健センター

■ 2015/7/3 10:30~12:00

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 55名
(うち75歳以上 35名)

本日は、香芝市の保健センターで開かれた鎌田長生会、南良福寺常盤会におじゃまして、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。

認知症予防
～運動が認知症予防に効果あり！～
(株)ルネサンス

認知症高齢者の将来推計

年	推定人口(万人)
2015	280
2020	320
2025	380
2030	450

認知症予防の資料

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

2015/7/7 **181**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

入れ歯のケアの指導



十津川村で「口腔指導」を実施！

本日は、十津川村の巡回診療とコラボして、十津川村玉垣内集会所で開かれた出張診療所で口腔指導を実施しました。

出張診療所の待ち時間を利用しての口腔指導なので、いつもの教室での講義形式での指導ではなく、一人一人に個別指導を実施しました。歯科衛生士が二手に分かれて、診療の順番を待っている高齢者に口腔指導します。

一方では、主に、相談です。入れ歯のお手入れや、歯ブラシの使い方。模型を使って、汚れのたまりやすいところのみ着方の説明を受けます。また、健口体操やブクブクうがいのやり方、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位になっていることの説明を受け、誤嚥にナラ！体操のパンフレットを使って、誤嚥性肺炎予防の説明を受けます。

もう一方では、主に、お口の状態をチェックします。健口くんという検査機を使って、一秒あたりのパ・タ・カの発声回数を調べて、唇、舌の動きをチェックし、自分のお口の動きを知り、パタカラ体操の必要について説明です。また、鏡を使って口の中を見てみて、口臭測定器で口の中の状態をチェックします。高齢になると口のまわりの筋肉の動きが悪くなるだけでなく、唾液の分泌が減り、乾燥することで、口の中の状態も悪くなりがちであることに注意が必要です。

今日の指導が、毎日の実践につなげていけるといいですね。

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

十津川村巡回診療 玉垣内出張診療所

■ 主催

十津川村福祉事務所
十津川村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

■ 十津川村玉垣内集会所

■ 2015/7/7 14:00~16:00

■ 口腔指導 吉福歯科衛生士
下川歯科衛生士

■ 参加者 11名



口臭の測定

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

2015/7/9 **182**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

誤嚥性肺炎についての説明



桜井市で「口腔指導」を実施！

桜井市初瀬柳雪会

■ 主催

初瀬柳雪会

■ 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

■ 桜井市初瀬集会所

■ 2015/7/9 13:00~13:40

■ 口腔指導 吉福歯科衛生士

■ 参加者 14名

(うち75歳以上 12名)

本日は、桜井市の初瀬集会所で開かれた、初瀬柳雪会で口腔指導を実施しました。ここの集会所は、国道から上に登ったところにあり、涼しい風が吹いています。

昨日なに食べた？どうやって食べた？食べるときは、ゴックンと飲み込みましたね？飲み込むときは舌を使いますか？口を開きながら飲み込むことができますか？横になってご飯を食べることができますか？どんどん質問されます。こうやって、ご自分がどのようにご飯を食べているか思い出してもらいます。そうすると、ご飯を飲み込むときに、口や舌をどのように使っているのかイメージしてもらうことができます。

そして、飲み込むという動作が、意外に複雑で、姿勢を正してタイミング良く行わないと、食べ物や唾液が気管に入ってむせることがわかります。

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。飲み込む力を鍛えることで、誤嚥性肺炎のリスクを下げることができます。

また、高齢になると、唾液の分泌も減ってきます。唾液は口のまわりや舌を良く動かすことで、分泌を促すことができます。

最後に、舌や口のまわりの筋肉を良く動かすために、健口体操を学習し、本日のまとめとなりました。

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

健口体操



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

2015/7/14 **183**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



ストローリレー

大和郡山市で「口腔・運動指導」を実施!

中央公民館主催講座 寿学園

■ 主催

大和郡山市 三の丸会館

■ 協力

大和郡山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

■ 大和郡山市 三の丸会館

■ 2015/7/14 9:30~11:30

■ 口腔指導 高宮歯科衛生士

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 11名
(うち75歳以上 5名)

本日は、大和郡山市の三の丸会館で開かれた、中央公民館主催講座「寿学園」で口腔指導と運動指導を実施しました。

まず、誤嚥性肺炎について。年齢を重ねるとともに飲み込む力が落ちますし、むせることが増えてきます。飲み込みが上手くいかず、むせる力も衰えると、唾液や食物が気管に入り、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。これを防ぐ一つの方法が歯磨きの励行です。食後や寝る前に鏡で自分の歯を診ながら歯を磨きましょう。

また、高齢者は唾液の分泌が少なくなっているため、口が渇きやすく、夏場は特に水分補給が重要ですが、糖分の摂取量に気をつける必要があります。

続いて入れ歯のお手入れについてです。入れ歯は、落としたりすると割れてしまうので、丁寧に扱きましょう。寝るときにしていると、あごに負担がかかるため、寝るときは外して、しっかり保管しなければなりません。毎日磨いて、ポリドントなどの洗浄剤の使用は、週に数回行います。何年も使い続けているとすり減って、歯茎の形に合わなくなっていることが多いので注意しましょう。

最後に、パタカラとストローリレーを楽しみ、脳トレ体操と高齢者の誤嚥性肺炎の予防を目的に開発された「誤嚥にナラン!体操」をみんなで実践して締めくくりました。

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



みんなで、脳トレ体操

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

2015/7/15

184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



曽爾村で「運動指導」を実施しました

曽爾村伊賀見老人クラブ定例会

■ 主催

曽爾村役場 住民生活課

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 伊賀見集落センター

■ 2015/7/15 13:30~15:00

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 14名

(うち75歳以上 14名)

本日は、伊賀見老人クラブ定例会におじゃまして、運動指導を実施しました。

本日は、猛暑日の大変暑い中での運動指導となりましたので、こまめな水分補給を促すなど、熱中症には細心の注意をはらいながら、夏バテ予防になる簡単な運動などをご紹介させていただきました。

まず、認知症予防となる脳トレ体操から始めます。左右の手の親指・小指それぞれ交互に入れ換え運動で「口も一緒に動いてしまう！」と笑顔で頑張っている方もおられました。

続いて肩コリ予防になる、首・肩・肩甲骨周りの固まっている筋肉やスジを指導員のかけ声で気持ちの良いところまで伸ばして上半身をほぐしていきます。

そして体がほぐれてきたところで、若干の体に負荷を与える筋トレです。今回は椅子を使つての姿勢を正す背中でのトレーニングと普段から出歩くための足腰強化のトレーニングを行いました。

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」の紹介と体験をして頂き、事業の最後に、これからも自宅でも続けてもらえる様にパンフレット・DVDをお配りさせていただきました。

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 「奈良県健康長寿」で検索



「誤嚥にナラン！体操」を説明しています

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

2015/7/21 **185**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



健口体操の練習

桜井市で「口腔指導」を実施!

桜井市黒崎白山会

■ 主催

黒崎白山会

■ 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

■ 桜井市黒崎公民館

■ 2015/7/21 13:00~13:40

■ 口腔指導 今田歯科衛生士

■ 参加者 17名

(うち75歳以上 14名)

本日は、桜井市の黒崎公民館で開かれた、黒崎白山会で口腔指導を実施しました。

8020運動を知っていますか? 80歳で20本の自分の歯を守りましょうという運動です。歯を失う大きな原因に虫歯があります。高齢になると、つばの分泌が減り、のどが渇くため、水分の補給をこまめにする必要がありますが、ペットボトルの飲み物には意外に糖分が多く含まれています。虫歯や糖尿の原因になることもあるので、体の状態にあわせて上手に摂取することが必要です。

歯磨きもごしごしやらずに、鉛筆を握るようにして優しく丁寧にいきましょう。

入れ歯のお手入れも、部分入れ歯の場合は、バネの部分などを特に丁寧に水洗いしましょう。熱湯では入れ歯がゆがむことがあります。入れ歯洗浄剤は、数日に一度使うと良いでしょう。

そして、高齢になると、飲み込むという動作が難しくなり、食べ物や唾液が気管に入ってむせることが多くなります。

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。飲み込む力を鍛えることで、誤嚥性肺炎のリスクを下げるすることができます。

今日からでも、すぐにできる健口体操、ブクブクうがい、アイウベを学んで締めくくりになりました。



熱心に聞き入っています。

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

2015/7/22 **186**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

脇腹のストレッチ



下北山村で「運動指導」を実施！

公民館サロン

- 主催 上桑原老人クラブ
- 協力
下北山村保健福祉課
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 桑原公民館
- 2015/7/22 10:00~12:00
- 運動指導 株式会社ルネサンス
- 参加者 20名
(うち75歳以上 18名)

本日は、下北山村桑原公民館で開かれた公民館サロンにおじゃまして、認知症予防中心の運動指導を実施しました。

物忘れと認知症の違いは何でしょう？物忘れは、知り合いの名前が出てこない等ですが、認知症は、体験や出来事のすべてを忘れてしまいます。認知症にはアルツハイマー型が多いのですが、アルツハイマー型の危険因子は、肥満、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などがあげられます。

これらを防ぐには、魚、野菜・果物、ワインの摂取、運動、読書や楽器の演奏などの知的活動、友人とのつながりなどの社会的ネットワークが効果的です。

また、3つの能力を鍛えることで認知症を予防することができます。一つは、体験したことを思い出すエピソード記憶、二つ目は、会話しながら料理をするなど、二つ三つのことを同時にすることで注意を振り分ける能力、旅行、買い物などの計画を立てる計画力です。

今日は、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と食べ物しりとりで挑戦しました。

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」を練習しました。

この体操は、下北山村のケーブルテレビでも流れているので、自宅で実践するときには、視聴していただくようお願いしました。

「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

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

2015/7/22

187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

口腔ケアって？

口腔ケアについて

口腔清掃(口の中をきれいにする事)
口腔機能(食べる、噛む、話す、表情を豊かにする、呼吸する)のトレーニングなど、お口のお手入れをすることです。



橿原市で「口腔指導」を実施！

奈良県老連大学

■ 主催

奈良県老人クラブ連合会

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 奈良県社会福祉総合センター

■ 2015/7/22 13:00~15:00

■ 口腔指導 堀内歯科衛生士

■ 参加者 45名

(うち75歳以上11名)

奈良県老人クラブ連合会が主催する、奈良県社会福祉総合センターで開催された「奈良県老連大学」において、口腔指導事業を実施しました。歯と口腔の健康づくりについて、約2時間、講義&実践指導です。

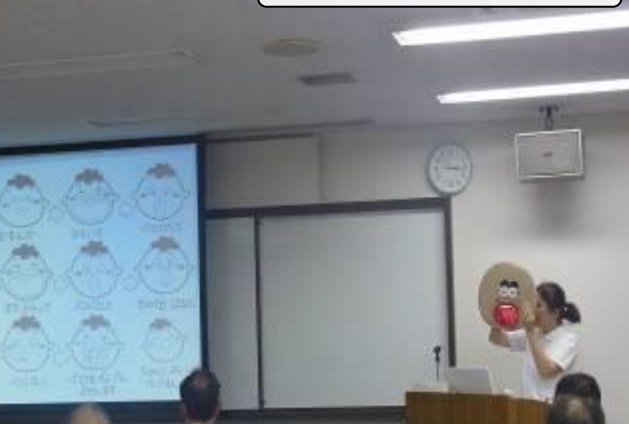
前半は講義中心で、口腔ケアの効果として、むし歯や歯周病予防の他、窒息予防、誤嚥性肺炎の予防、認知症の予防、元気な身体の維持などに繋がること。歯が少ない、歯茎からの出血や腫れが多い、つばの出る量が減る、舌が乾燥するなど高齢者の口腔の特徴。まさに「口腔ケア(口腔清掃&口腔機能向上)」が「健康寿命」を伸ばす重要な要素であるとのことを学びました。

また、噛むことの効能及び重要性についても、わかりやすくお話をしていただきました。

休憩を挟んで後半は、実践指導も交えながらの講義です。歯ブラシの使い方や唇や舌など口腔内の筋肉を鍛えるために考案された「ぶくぶくうがい」、「健口体操」、「あいうべ体操」「輪ゴムストロー送り」など、ゲームの要素もある実践に楽しくチャレンジしていただきました。

皆さん、活発に質問されるなど、とても積極的に受講されていたのが印象的でした。

口腔内運動の「健康体操」



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

2015/7/29 **188**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

筋肉量の測定



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

■ 2015/7/29 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 34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、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。

まず、バイタルチェックから始め、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、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。

約2時間のメニューでしたが、みなさん動きが軽やかで、スムーズに進みました。

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」を行いました。

半年後に事後評価の効果測定を行う予定です。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

握力と足首角度の測定

