

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

2015/8/18

189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



下北山村で「運動指導」を実施!

公民館サロン

- 主催 佐田老人クラブ
大里老人クラブ
小井老人クラブ
- 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
- 佐田公民館
- 2015/8/18 10:00~12:00
- 運動指導 株式会社ルネサンス
- 参加者 27名
(うち75歳以上 20名)

本日は、下北山村佐田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。

寝たきりの原因の第2位は認知症とされています。お年寄りが健康寿命を保つためには、認知症の予防はとても重要です。

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、ワインの摂取等の食事。運動。読書や新聞、テレビなどの知的活動。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。

続いて、認知症予防にもなる脳トレ体操にチャレンジ。左右の手で違う動きをするグーパーチェンジで判断力を養います。右手で膝をトントン、左手でスリスリするスリスリトントンで注意力を分散させ、複数のことを同時に行う動きを鍛えます。

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と食べ物しりとりを行いました。

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」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、自宅実践するときには、視聴していただくと、更に効果が持続します。



一週間の思い出し日記を書いています

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

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

2015/8/20 **190**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



脳トレを交えた認知症予防入門講座

下北山村で「運動指導」を実施!

本日は、下北山村池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。

最初は、資料に基づいての学習です。寝たきりの原因の第2位は認知症と言われています。2025年には、65歳以上の認知症のお年寄りの割合が約13%になると推計されており、お年寄りが健康寿命を保つためには、認知症の予防はとても重要になっています。

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。

続いて、認知症の予防に役立つ脳トレ体操に挑戦です。左右で違う動きをすることで起こる混乱により、脳を鍛えます。本日はこれに声も入れて更に混乱しやすくしてのトレーニング。上手くいかないとこころでは、おもわず、笑い声が起きます。

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」を練習しました。

下北山村では、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利用していただけるとうれしいです。

公民館サロン

- 主催 池原老人クラブ
- 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
- 池原公民館
- 2015/8/20 13:00~15:00
- 運動指導 株式会社ルネサンス
- 参加者 22名
(うち75歳以上 19名)



「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

2015/8/25 **191**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



天理市で「運動指導」を実施!

本日は、天理市の長柄町公民館で開かれたなかよし会におじゃまして、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。

今日は、最初に、右手を前につきだしてグー、左手を胸の前に置いてパーこれをかけ声で入れ替えます。次に、声ではグーチョコキパーを繰り返しながら、手では、インストラクターとジャンケンをします。声や左右の手の動きにつられて、簡単なものから、だんだん難易度を上げることによって、次第に上手いかなくなり、混乱が生じて、笑い声が巻き起こります。

左右の手で、グーパーを繰り返しながら、「夏」という言葉から連想する言葉を5秒間でいくつ言えるか競うゲームもしましたが、最高で4つでした。

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やスクワットに取り組みました。

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」を実践し、難しいところは、繰り返し練習しました。

その後、地元のボランティアの方4人による体操があって、終了となりました。

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

なかよし会

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 長柄町公民館

■ 2015/8/25 13:30~15:00

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 17名

(うち75歳以上 10名)



椅子に座って「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

2015/8/26 **192**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



誤嚥を起こすメカニズムを解説

桜井市で「口腔指導」を実施！

桜井市大福晩節会

■ 主催

大福晩節会

■ 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

■ 桜井市大福文化会館

■ 2015/7/21 13:30~14:30

■ 口腔指導 今田歯科衛生士
吉村歯科衛生士

■ 参加者 32名
(うち75歳以上 15名)

本日は、桜井市の大福文化会館で開かれた、大福晩節会で口腔指導を実施しました。

日本人の平均寿命と健康寿命には約10歳の差があります。できるだけ長く健康でいるためには、おいしく食べることでのお口であることが大切であり、しっかり噛むことができないと栄養を取ることができません。

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。自分の歯がない場合でも、入れ歯によってしっかり噛むことができます。そのためには、入れ歯の適切な手入れと使い方を知っている必要があります。

高齢者にとって怖い病気に、誤嚥性肺炎があります。口の中にはいろいろな菌がいっぱい。それが誤って気管から肺に入ることによって起こります。また、高齢者は事故によって窒息することも多く起こっています。主な原因は、お餅やご飯、パンと言った普段食べているもので起こります。

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することが大切です。

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、最後に、全員でストローリレーをして、盛り上がったところで終了となりました。



顔の模型で健口体操を学習

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> 「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

2015/8/26

193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



脳トレ(耳と鼻をつまむ)

御杖村で「運動指導」を実施！

御杖村老人クラブ連合会

■ 協力

御杖村社会福祉協議会

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 御杖村保健センター

■ 2015/8/26 14:15~15:30

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 54名

(うち75歳以上 33名)

本日は、御杖村保健センターで開かれた老人クラブ介護予防教室におじゃまして、運動指導を実施しました。

今回の事業では、“椅子に座りながらできる体操”をテーマに、毎日手軽に楽しくできる運動を紹介させていただきました。

まずは、脳を活性化し、脳から筋肉への神経連絡をスムーズにさせることでおなじみの脳トレを紹介。

「左右での異なる動き」や「瞬時の判断運動」など、脳の混乱をうまく刺激に繋げるようなゲーム要素のある楽しくできる脳トレを体験していただきました。

続いて、自宅で毎日手軽に実施いただけるように、椅子を使っ

ての肩こりに効くストレッチ運動を紹介。
(首、肩、背中、胸、脇腹など)や、太もも、ふくらはぎなどの筋力アップ運動などを中心に実践していただきました。

最後に、健康長寿共同事業実行委員会が健康長寿日本一を目標に奈良県内で普及している高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防する目的で作られた「誤嚥にナラン！体操」の練習をおこないました。

今後は、是非日常生活の中で続けていくことができるメニューから、「継続実践」をスタートしていただきたいと思います。

広い和室で「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

2015/8/31

194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



高齢者の栄養指導

河合町で「運動&栄養指導」を実施!

本日は、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、運動&栄養指導を実施しました。

今回は、栄養指導の講義の前に、脳トレから始めました。グーパ一と胸の前で左右交互の手を入替運動・手を顔の前でクロスして鼻、耳を掴んだ手をかけ声に合わせて手の入替など、脳の混乱うまく刺激して脳の活性を促します。

続いて頭が温まったところで、高齢化による食事の変化についての栄養講義を行いました。

高齢化に伴い食事の減少による栄養状態の悪化(低栄養)による「体力・免疫力の低下」それに伴い「外出をしなくなる」そしてさらに「筋力低下・骨粗鬆症・うつ病」になりやすいと言われています。その悪循環を防ぐためのバランス良く食べるポイント・コツの話をさせて頂きました。

また、高齢者に多い高血圧について、日本食は保存食として作られた醤油、味噌などを多く使うことから塩分摂取量が多いと言われています。現在、国が勧めている日本人成人の1日の食塩摂取の目標値は、男性8g未満、女性7g未満。高血圧の方では6g未満といわれていますが、日本人の塩分摂取量は、平均で1日11~12gとのこと。

そのことを踏まえ、塩分摂取の減らすコツとして素材の味やダシの風味を活かすなど塩分を取り過ぎないようにする。また、醤油は手の届く所に置かないなど、工夫することも必要とのこと。

最後に、肩こり予防とストレッチ、健康長寿共同事業実行委員会でも普及をしている「誤嚥にナラン!体操」の実践をして頂きました。

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

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 10:00~11:30

■ 栄養指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 10名

(うち75歳以上3名)



足の裏側のストレッチ

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

2015/8/31 **195**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

下北山村で「運動指導」を実施！

本日は、下北山村浦向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。

まず、資料を基にスライドを見ながら学習します。高齢者の寝たきりの原因の第2位は認知症とされています。2025年には、65歳以上の認知症のお年寄りの割合が約13%になると推計されており、お年寄りが健康寿命を保つためには、認知症の予防はとても重要になっています。認知症にはアルツハイマー型が多いのですが、予防には、魚・野菜・果物などの食事。運動。読書などの知的活動、友人とのつながりなどの社会的ネットワークの維持が効果的です。

続いて、認知症の予防に役立つ脳トレ体操に挑戦です。グーパーチェンジとスリスリトントンです。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。本日はこれに声も入れて更に混乱しやすくしてのトレーニング。

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、インストラクターにあわせて、繰り返し練習します。

下北山村では、朝6時半にケーブルテレビでも放送しているので、自宅で実践するときに利用していただくと嬉しいです。

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

公民館サロン

- 主催 浦向老人クラブ
- 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
- 浦向公民館
- 2015/8/31 10:00~12:00
- 運動指導 株式会社ルネサンス
- 参加者 16名
(うち75歳以上 11名)

認知症予防に役立つ脳トレ体操

