

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

2015/9/7 **196**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)

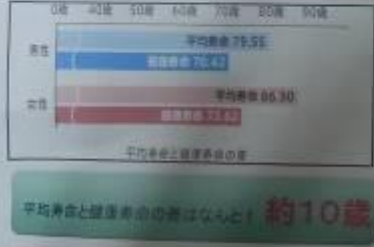
TEL : 0744-29-8641 FAX : 0744-29-8433

Eメール : jikko@nara-kouiki.jp

骨についての栄養指導資料

運動でコツコツ健康貯金！
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
(株)ルネサンス

健康寿命と平均寿命



あなたの骨健康度はどれくらい？

あなたの測定結果は...

結果	測定段階	骨健康度	アドバイス
A	強い	骨密度が正常範囲内です。引き続き健康な生活を維持してください。	
B	やや強い	骨密度が正常範囲の下限付近です。引き続き健康な生活を維持してください。	
C	普通	骨密度が正常範囲の下限付近です。引き続き健康な生活を維持してください。	
D	やや弱い	骨密度が正常範囲の下限付近です。引き続き健康な生活を維持してください。	
E	弱い	骨密度が正常範囲の下限付近です。引き続き健康な生活を維持してください。	

寝たきりになる要因は？



桜井市で「運動指導」を実施しました！

茅原長生会

■ 主催

茅原長生会

■ 協力

地域包括支援センターひかり
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 茅原集会所

■ 2015/9/7 10:00~11:30

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 20名
(うち75歳以上 8名)

本日は、地域包括支援センターひかりが協力する、茅原集会所で開催された「茅原長生会」にお邪魔して、栄養指導事業を実施しました。

まず、血圧測定に引き続いて、骨の硬さを測る骨ウェーブでは、骨の健康度をA～Eの五段階で測ることができ、骨の健康状態を知り、生活習慣の改善に生かすことができます。

健康寿命と平均寿命には約10歳の開きがあります。長く元気に活動をするためには、寝たきりにならないようにすることが大切ですが、寝たきりの原因の約10%が転倒や骨折です。

骨を増やし転倒を予防するためには、運動と栄養、カルシウムだけでなくいろいろな栄養素をまんべんなく摂取する、また、骨に体重をかけるなど適度に刺激することで、骨を増やしていくことを学習しました。

最後に、脳トレです。脳トレです。声を出しながら、右手を前に出してグー。左手を胸の前でパー。かけ声とともに入れ替えます。次に、右手はグーパー。左手はグーチョキパー。右手と左手が違う動きをすることによって発生する混乱で脳を活性化させます。

続いて、肩や首まわりのストレッチ、講義をまじめに聞いていたみなさんも、笑い声で今日の指導を終了しました。

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

骨ウェーブでの骨の硬さの測定



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

2015/9/12 **197**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



下市町で身体の測定・口腔指導実施

～おたっしゃ下市 笑いの集い～

- 主催
下市町
- 協力
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
下市町観光文化センター
- 2015/9/12 午前・午後
- 口腔指導 今田歯科衛生士
秦歯科衛生士
(実行委員会派遣)
測定 株式会社ルネサンス
- 参加者 午前 214名
午後 269名

下市町が主催する「～おたっしゃ下市 笑いの集い～」において足首角度の測定と口腔指導を実施しました。

この日は、下市町の高齢者の方々が、大衆演劇を楽しむ集いです。

実行委員会からは、会場ロビーにおいて、「転倒予防コーナー」で、つま先の上がる角度で、転倒しやすさを知ることができる足首角度測定と「InBody」という測定器を使って筋肉量や脂肪量、体脂肪率等、さらに、身体の水分、タンパク質、ミネラルなどの体成分の分析、筋肉と脂肪の割合、全身の筋肉のバランス、肥満度や基礎代謝など自分の身体の状態の測定を実施しました。(下市町の足指圧測定・骨密度測定と同時実施です)

また、「お口の健康コーナー」では、“健口くん”を使ったオーラルディアドコキネシス(パ・タ・カの音節の交互反復運動をできるだけ速く行わせて、1秒間に何回発音できかカウントするもの)や口腔機能のチェックと、日頃お口の状態に関して気になることなどについて、個別相談を実施しました。

(下市町と実行委員会の派遣による歯科衛生士3名で実施です)

当日の会場は、大衆演劇などを楽しみに来場された高齢者の方々が、合間に、ご自身の健康状態についても様々なチェックをしていただき、日々の健康づくりの大切さを意識してもらうことができました。

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



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

2015/9/14 **198**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



足首角度の測定

川上村で「運動指導」を実施しました！

高原 らくらく元気塾

■ 主催

高原らくらく元気塾

■ 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

■ 2015/9/14 10:00~14:00

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 19名

(うち75歳以上 9名)

本日は、川上村の高原多目的集会所で開催された「らくらく元気塾」で、川上村の栄養指導とコラボして、昼ご飯ができるまでの間と、ご飯をいただいてからの2回、運動指導事業を実施しました。

時間があつたので、ご飯ができるまで待っておられる方の足首角度の挙上を測定し、簡単な説明を実施しました。足首の角度は挙上角度が20度以下であれば、転倒のリスクが高まります。

お昼ご飯をいただいてから、いよいよ体操を始めます。

まず、脳トレ体操。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、右手と左手のグーパーをかけ声とともに入れ替える運動。ジャンケン「ぽん」というかけ声で勝ち、ジャンケン「しゃん」というかけ声で負けるゲームをしました。みなさん楽しそうです。

続いて、ストレッチ。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。

さらに、下半身。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。

川上村では、7月にケーブルテレビで、「誤嚥にナラン！体操」を放送していただきました。次回は11月予定とのことなので、これを機会に、テレビを見ながら実践していただくと良いですね。

椅子に座って「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

2015/9/15

199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



腰のストレッチ

御所市で「運動指導」を実施しました！

健康体操教室

~いつまでも自分の足で歩けるように~

■ 主催

御所市森脇老人会

■ 協力

御所市

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 御所市森脇公民館

■ 2015/9/15 10:30~11:30

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 24名

(うち75歳以上 10名)

本日は、御所市の森脇公民館で開催された「健康体操教室」で、運動指導事業を実施しました。

まず、脳トレ体操。右の手で鼻をつまみ、左手で耳をつまみ、かけ声とともに左右を入れ替えます。左右で違う動きをすることは、混乱を引き起こし、脳を活性化します。次は、右手と左手のグーパーをかけ声とともに入れ替える運動をしました。

続いて、ストレッチ。会場が和室だったので、座ってのストレッチです。あぐらをかいて膝を上下に動かしたり、足を伸ばして、足首を曲げ伸ばし、また、腰を回したり、前屈して、肩甲骨を開いたり閉じたり上半身のストレッチも行います。

その次は、筋トレ。座布団を太ももの間に挟んで締め付ける運動など、和室にあるものでの筋トレを学びました。

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。和室なので、靴下を脱いで転ばないように気をつけます。

誤嚥にナラン！体操は、身体の動きだけでなく、発声や息こらえを含んでいます。みなさん、大きな声で「はっ！」と声を出していただき、力強く取り組んでいただきました。



「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

2015/9/15 **200**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(グーパーチェンジ)



曽爾村で「運動指導」を実施しました！

曽爾村長野老人クラブ

■ 主催

曽爾村

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 曽爾村長野公民館

■ 2015/9/15 13:30~15:00

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 12名

(うち75歳以上 10名)

本日は、曽爾村の長野公民館で、運動指導事業を実施しました。

まず、脳トレ体操。右の手で鼻をつまみ、左手で耳をつまみ、かけ声とともに左右を入れ替えます。左右で違う動きをすることは、混乱を引き起こし、脳を活性化します。次は、右手と左手のグーパーをかけ声とともに入れ替える運動をしました。そして、グーチョキパーをジェスチャーで行います。ジェスチャーを忘れてしまったり、勝つのか負けるのかわからなくなったり。混乱が笑いになります。

続いて、ストレッチ。首の曲げ伸ばしから。脇腹、腰、の上半身から、会場が和室なので、座って下半身のストレッチも行います。あぐらをかいて膝を上下に動かしたり、足を伸ばして、足首を曲げ伸ばしたり、さらに、寝転がって足を上に伸ばしたり、腰を回したりしました。

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。この体操は、首のストレッチや腰のストレッチ、フォワードランジ、ボックスステップなどの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。

誤嚥にナラン！体操は、身体の動きだけでなく、発声や息こらえを含んでいます。みなさん、声を合わせて、大きな声を出しておられました。

みんなで楽しく「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

2015/9/17 **201**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

歯科医師による健診



川西町で歯科健診・指導を実施!

歯科健診・指導

■ 主催

川西町健康福祉課介護・高齢室

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 川西町保健センター

■ 2015/9/17 13:30~15:00

■ 歯科健診指導

歯科医師
仁義歯科衛生士
寺口歯科衛生士

■ 参加者

10名
(うち75歳以上 1名)

川西町の介護予防事業と連携して、歯科健診事業と口腔指導事業を実施しました。

この歯科健診・指導は、町の口腔機能向上に関する介護予防事業としての実施です。

昼前から土砂降りになり、参加者が減ることが心配されたのですが、他の用事でセンターを訪れた方々も、次々、飛び入りで参加を申し出られ、10名の方に参加していただくことができました。

歯科医師と歯科衛生士により、時間をかけて、一人一人に、入れ歯のお手入れや汚れのたまりやすいところ、歯ブラシの使い方、口の模型を使っての正しい歯の磨き方と歯周病予防など、それぞれの口腔状態に応じたキメの細かい健診と指導を行いました。

歯やお口の状態が悪いと誤嚥性肺炎のリスクが高まります。肺炎は日本人の死因の第3位になっているのでお口や歯の健康はますます重要になってきています。

検診と指導のメニューを終えて帰られるときには、パンフレット等とともに、お口の状態にあった歯ブラシや歯磨きなども持って帰っていただきました。受診前にはたくさんの問診票やアンケートなどに記入いただいて、大変お手間を取らせてしまいましたが、これからのお口の健康につながる機会になりました。

歯科衛生士による口腔指導



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

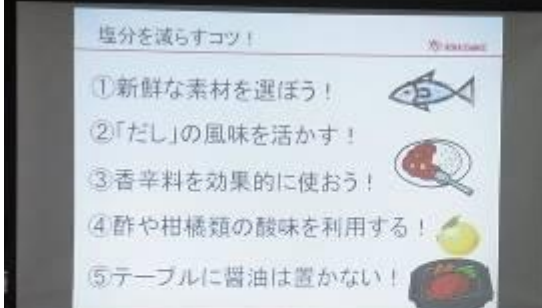
地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2015/9/24 **202**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

塩分を減らすコツ



河合町で「運動&栄養指導」を実施！

本日は、星和台老人憩いの家で開かれたおしゃべりサロンにおじゃまして、運動指導を実施しました。

「あなたの食事の塩分量は？減塩生活を送るためのコツを知ろう！」と題して、栄養指導。あわせて運動指導を行いました。

まず、栄養指導講義の前の準備体操として、脳トレから。右手を前に出してグー、左手を胸の前でパーにして、はいっというかけ声で入れ替えます。次に、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れ替え、混乱による脳の活性化を促します。

続いて、減塩をテーマにした栄養指導の講義です。まず、昨日の夕食の思いだしから。

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。

そのことを踏まえ、ご自分の夕食のメニューをチェックしていただきました。

塩分を減らすコツは、素材の味やダシの風味を活かすなど塩味以外の味付け。また、つい、手を出してしまいがちな醤油は手の届く所に置かないなどの工夫が必要です。

最後に、健康長寿共同事業実行委員会で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

おしゃべりサロン

■ 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 星和台老人憩いの家

■ 2015/9/24 10:00~11:30

■ 運動、栄養指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 22名
(うち75歳以上 16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

2015/9/24 **203**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

誤嚥にナラン！体操



御所市で「運動指導」を実施しました！

健康体操教室

～いつまでも自分の足で歩けるように～

■ 主催

御所市元町老人会

■ 協力

御所市

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 御所市名願寺

■ 2015/9/24 14:30～15:30

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 37名

(うち75歳以上 19名)

本日は、御所市の名願寺で開催された「健康体操教室」で、運動指導事業を実施しました。お寺の本堂での運動指導で、お寺の方も運動に参加されました。

まず、脳トレ体操。グーパーチェンジから。右手を前に出して、パー、左手を胸の前でグー。かけ声とともに入れ替えます。次は、右の手で鼻をつまみ、左手で耳をつまみ、ハイというかけ声とともに右手と左手を入れ替えます。左右で違う動きをすることは、混乱を引き起こし、脳を活性化します。15分もすると頭がポカポカしてきます。笑い声も巻き起こり、みなさん楽しそうです。

続いて、ストレッチ。会場がお寺と言うこともあり、座椅子に座ってのストレッチです。座ってゆっくり足を伸ばし前屈して、太ももの裏を伸ばします。さらに、足首を曲げ伸ばし、また、腰を回して後ろをのぞき込みます。肩甲骨を開いたり閉じたり上半身のストレッチも行いました。

その次は、筋トレです。足を伸ばして、ゆっくり上げ下げ、5セット行います。

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」です。

誤嚥にナラン！体操は、身体の動きだけでなく、発声や息こらえを含み、誤嚥しにくい体、転びにくい体を作るように工夫されています。みなさん、大きな声を出しながら、熱心に取り組んでいただきました。

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

みんなで、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

2015/9/25 **204**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

自分で嚥下テスト



桜井市で「栄養指導」を実施しました！

箸中福寿会

■ 主催

箸中福寿会

■ 協力

地域包括支援センターひかり

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 箸中区集会所

■ 2015/9/25 10:30~12:00

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 32名

本日は、地域包括支援センターひかりが協力する、箸中区集会所で開催された「箸中福寿会」にお邪魔して、栄養指導事業を実施しました。

まず、血圧測定に引き続いて、脳トレです。声を出しながら、右手を前に出してグー。左手を胸の前でパー。かけ声とともに入れ替えます。次に、右手はグーパー。左手はグーチョキパー。右手と左手が違う動きをすることによって発生する混乱で脳を活性化させます。上半身だけでなく、右手で膝をトントン、左手で膝をスリスリする動きも行いました。

次に栄養指導の講義です。健康寿命と平均寿命には約10歳の開きがあります。長く元気に活動を続けるためには、寝たきりにならないようにすることが大切ですが、寝たきりを防ぐには、運動、栄養、趣味、お口のケアなどがあります。65歳以上の方には、お口のトラブルを抱えた方も多いです。しっかり対策して、PPKを目指したいものです。

お口のトラブルの中で、怖いのが誤嚥性肺炎です。誤嚥性肺炎のリスクを知る一つの手がかりとして、ゴックンと飲み込む力がどの程度になっているのか知るために、みんなで、のどを触りながら、つばのみの回数をはかりました。30秒間で5回以上が目安です。

最後に、肩や首まわりのストレッチをして終わりました。。

手首のストレッチ



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

2015/9/28 **205**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

天川村社会福祉大会



天川村で「運動指導」を実施しました！

天川村社会福祉大会

■ 主催

天川村

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 天川村山村開発センター

■ 2015/9/28 11:00~11:30

■ 運動指導 株式会社ルネサンス

■ 参加者 200名

本日は、天川村の山村開発センターで開催された「社会福祉大会」で、運動指導事業を実施しました。

まず、脳トレ体操から。グーパーチェンジから。右手を前に出して、パー、左手を胸の前でグー。はいっというかけ声とともに、左右を入れ替えます。続いて、右の手で鼻をつまみ、左手で耳をつまみ、はいっというかけ声とともに右手と左手を入れ替えます。左右で違う動きをすることは、脳の混乱を引き起こし、脳を活性化します。上手くいかないところで、笑い声も巻き起こり、みなさん楽しそうです。

さらに、ジェスチャージャンケン。グーチョキパーをジェスチャーで表現し、インストラクターに、後出しで勝ちます。グーチョキパーに対応するジェスチャーを忘れてしまったり、これも、楽しいゲームでありながら、脳の体操になっています。

次に、有酸素運動です。椅子に座ったまま、その場で、イチニイチニとかけ声をかけながら、足踏みします。

最後に、ストレッチ。上半身から。椅子に座って、背中を丸めます。続いて、手を前後に動かして、肩甲骨を開いたり閉じたりします。さらに、首をゆっくり、右に、次は左に曲げていきます。肩こりをほぐす運動になっています。下半身は、座ったままで、ゆっくり足を伸ばし前屈して、太ももの裏を伸ばします。

短い時間だったのですが、盛りだくさんのメニューとなりました。

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

脳トレ(グーパーチェンジ)



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

2015/9/29 **206**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

唾液の量を知ろう



桜井市で「口腔指導」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

■ 2015/9/29 10:00~11:00

■ 口腔指導 奈良県歯科衛生士会
高宮歯科衛生士

■ 参加者 17名
(うち75歳以上 9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、口腔指導を実施しました。

高齢になると唾液の分泌が少なくなっているため、高齢者は口が渇きやすく、適度な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。

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、それとともに、口の中の細菌が気管から肺に入り、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。食後や寝る前に鑑で自分の歯を診ながら歯を磨くのが効果的ですが、ごしごしと力を入れて磨きすぎると歯を削ってしまいます。また、歯間ブラシは、歯ブラシが届かないところに使えます。

唾液の分泌の減少することにより、舌を唾液で洗い流すことができなくなります。歯だけでなく、舌も優しく丁寧に磨きましょう。

誤嚥性肺炎だけでなく、怖いのは歯周病です。歯周病では、歯がぐらぐらしてしまっただけでなく、歯周病菌が全身に回ることにより、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病の原因にもなります。

最後に、パタカラ体操をし、2班に分かれてストローリレーを楽しみました。

健口体操を覚えよう



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