

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

2018/2/1 414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



奈良あいうえお

川西町で口腔指導と運動指導を実施

川西町高齢者教室

■ 主催 川西町教育委員会

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ けやきホール

■ 2018/2/1 13:30~15:00

■ 口腔指導 吉福歯科衛生士
運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 100名

本日は、川西町のけやきホールで開かれた高齢者教室で、口腔指導と運動指導を実施しました。

皆さんは、歯の本数を知っていますか？あなたの歯は何本ありますか？8020運動という80歳で20本の歯を残そうという運動があります。平成元年には7%の達成率でしたが、平成34年には55%の達成を目標にしています。

歯を失う二大疾患は、虫歯と歯周病です。歯周病は成人の約八割に見られますが、お口の中を清潔に保つことで予防できます。歯ブラシは1ヶ月に1回取り替え、歯間ブラシなどもつけて食後必ず歯を磨くようにしましょう。入れ歯も入れ歯ブラシで磨き、定期的に入れ歯洗浄剤を使って洗浄しましょう。

最近、高齢者の死因として知られるようになってきた病気に誤嚥性肺炎があります。多くの有名人もこの病気で亡くなっていますが、口周りの筋肉の衰えにより、飲み込む力やはき出す力が衰えることが原因の一つです。この力が衰えると、窒息も増えることとなります。

指導の最後では、健口体操をむすんでひらいての節に合わせて行い、せんとくんが体操する動画を見ながら今年作られたばかりの奈良あいうえおの歌唱版、体操版もみんなでおこないました。

次の運動指導では、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12の動きで構成され、“誤嚥しにくい体”と同時に“転倒しにくい体”を作る目的で作られたものです。

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



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

2018/2/6 415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



宇陀市で「運動指導」を実施しました！

今日は、宇陀市の北辰老人憩の家で誤嚥にナラン！体操を中心にした運動指導を実施しました。

両手で10まで指を折りながら数を数えます。次に、片方の指を一本折ってから、数を数え始めます。左右で違う動きです。トントンスリスリと言いながら、右手で太ももをさすり、左手で太ももをたたきます。「せーの」のかけ声で左右を入れ替えます。左右で違う動きを同時にすることで認知症予防にもなります。さらに、太ももを触らずに、この動きを空中でやりました。触るものがなくなるとさらに難しくなります。

次に、ストレッチです。首筋の曲げ伸ばしから、肩の上げ下げ、ぐるぐる回しをします。脇腹を伸ばして、大きなボールを持つようにして肩甲骨を開きます。椅子を持って後ろをのぞき込み、腰回りをひねります。下半身は膝を抱えて体をひねり、おしりのストレッチ、腰痛予防になります。片足ずつ足を伸ばして、太もも裏を伸ばしました。

今年作られた、せんとくんが体操する口腔と上半身の体操「奈良あいうえお」のDVDを見ながら合唱し、せんとくんの動きに合わせて体操を行いました。

最後、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防するために開発された「誤嚥にナラン！体操」をみんなで行いました。この体操は、12種類の様々な動きや、発声、息こらえ等で構成され、続けることで誤嚥性肺炎の予防に繋がります。

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

いきいき百歳体操

■ 協力

宇陀市医療介護あんしんセンター
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 北辰老人憩の家

■2018/2/6 13:30~14:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 6名
(うち75歳以上 4名)

体をひねるストレッチ



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

2018/2/9

416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

おしりの筋肉を伸ばします



宇陀市で「運動指導」を実施しました！

いきいき百歳体操

■ 協力

宇陀市医療介護あんしんセンター
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 天満台西公民館

■2018/2/9 14:00~15:00

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 16名
(うち75歳以上 8名)

本日は、宇陀市の天満台西公民館で誤嚥にナラン！体操を中心とした運動指導を実施しました。

右手でグーパー左手は指を折って数を数えます。左右で違う動きです。トントンスリスリと言いながら、右手で太ももをさすり、左手で太ももをたたきます。「せーの」のかけ声で左右を入れ替えます。左右で違う動きを同時にすることで認知症予防にもなります。さらに、太ももを触らずに、この動きを空中でやりました。触るものがないとさらに難しくなります。

次に、ストレッチです。首筋の曲げ伸ばし、肩の上げ下げ、脇腹を伸ばし、大きなボールを持つようにして肩甲骨を開きます。下半身は膝を抱えて体をひねり、おしりのストレッチ、腰痛予防になります。片足ずつ足を伸ばして、太もも裏を伸ばしました。

今年作られた、せんとくんが体操する口腔と上半身の体操「奈良あいうえお」のDVDを見ながら合唱し、せんとくんの動きに合わせて体操を行いました。

最後は、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防するために開発された「誤嚥にナラン！体操」をみんなで行いました。この体操は、「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、全身を使って飲み込む力を保ち、むせる力を高めることで、誤嚥しにくい体を作り、さらに、全身のバランス機能や筋力も同時に高めて、転びにくい体も作るように工夫されています。12種類の様々な動きや、発声、息こらえ等で構成され、続けることで誤嚥性肺炎の予防に繋がります。

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

2018/2/15 417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



誤嚥はこうして起こりま

大和郡山市で口腔指導を実施しました！

本日は、大和郡山市の山田原コミュニティセンターで口腔指導を実施しました。

歯を失う二大原因は、虫歯と歯周病ですが、口の中の細菌によって引き起こされます。歯周病になると細菌が血管を通過して全身にまわり、脳梗塞や糖尿病の原因にもなります。予防には、口腔内を清潔に保つ必要があります。毎食後に歯を磨き、口腔清掃は、歯ブラシの使い方を正しく行い、また、入れ歯ブラシも正しく使います。磨きすぎると歯を削ってしまうので注意しましょう。飲み物の糖分も虫歯の原因になります。口腔機能を高めるためには、口のまわりの筋肉を鍛えることも大切です。ペロは大きな筋肉なので動かすことで鍛えられるし、ペロを動かすと唾液が出てきて、口の中がきれいになります。

ゴクンと飲み込む時には、のど仏が上に上がりますが、この時、のどでは、気管にふたがされ、食道に唾が流れ込む仕組みになっていますが、高齢になるとこの仕組みの調整がうまく働かなくなります。日本人の死因の第三位に肺炎が上がってきており、そのうち、お年寄りでは、誤嚥性肺炎が多くなっています。誤嚥性肺炎は口の中の食べ物や唾液と一緒に、細菌が肺に入ることによって起こります。この予防には、口のまわりやペロの筋肉を鍛え、口腔ケアで口の中を清潔にすることが必要です。また、高齢者は食べ物で窒息することも多く起こりますが、お餅やご飯などで起こることが多いです。

最後に「ブクブクうがい」、「パタカラ」、「健口体操」、「奈良あいうえお」をみんなで練習しました。

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

山田原コミュニティセンター

■ 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

■ 山田原コミュニティセンター

■ 2018/2/15 14:00~15:00

■ 口腔指導 上田歯科衛生士

■ 参加者

18名 (うち75歳以上12名)



飲み物に入っている砂糖の比較

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

2018/2/22 418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



大和郡山市で運動指導をしました！

A1C11

■ 協力

大和郡山市保健センター
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 保健センター さんて郡山

■ 2018/2/22 10:00~12:00

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者

7名(うち75歳以上1名)

本日は、大和郡山市のさんて郡山の自主グループ「A1C11」で、運動指導を実施しました。

毎年運動指導をさせていただいており、いつものようにまず、足首角度測定器を使って足首挙上角度の測定を行いました。今までの測定結果を保存しておられ、どれくらい改善したかを確認しておられました。測定が終わると、足首が上がると転倒のリスクが下がること。足首を上げるために使っているのはすねの筋肉と太ももの筋肉であり、よくほぐすことで足首が上がるようになることなどの講義を受けました。

グーパーチェンジ、4つの動作などによる脳トレを挟んで、正しい姿勢と正しい歩き方を学びました。

腹筋を締めておなかをへこませ、首を長くして、上から頭をつられているように余分な力を入れずにまっすぐ立ちます。つま先をまっすぐ前に向け足の裏の真ん中に重心を持ってきます。

歩き方は、骨盤を動かすようにして狭いところを歩くようなイメージで上半身を安定させ上下2cm以内、左右4cm以内に動きをとどめて軽快に歩きます。頭の重心がずれないようにするのがポイントです。

講義を受けてから、みんなで順番に歩く練習をしました。

指導の後に、スクワットをするときの注意事項について質問があり、みんなでスクワットの練習を行いました。

重心は足のどこにあるでしょう？



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

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

2018/2/23 419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



宇陀市で「運動指導」を実施しました！

いきいき百歳体操

■ 協力

宇陀市医療介護あんしんセンター
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 萩乃里公民館

■2018/2/23 13:30~14:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 24名
(うち75歳以上20名)

決められたジェスチャーをしましよ



本日は、宇陀市の天満台西公民館で誤嚥にナラン！体操を中心にした運動指導を実施しました。

まず、二つの動作を同時にするトレーニングから。トントンスリスリと言いながら、右手で右の太ももをさすり、左手で左の太ももをたたきます。インストラクターの「せーの」のかけ声で左右を入れ替えます。左右で違う動きを同時にすることで認知症予防にもなります。次に4つの異なる動作を覚え、それに番号をつけます。インストラクターの「1」、「3」のかけ声で番号の動作をしました。これができる、番号を「赤」「青」等の色に置き換えて動作を行いました。記憶力を高めるトレーニングです。

次に、ストレッチです。肩の上げ下げ、脇腹を伸ばし、大きなボールを持つようにして肩甲骨を開きます。下半身は片足ずつ足を伸ばして、太もも裏を伸ばしました。

休憩を挟んで、せんとくんが体操する口腔と上半身の体操「奈良あいうえお」のDVDを見ながら合唱し、せんとくんの動きに合わせて体操を行いました。

最後に高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防するために開発された「誤嚥にナラン！体操」をみんなで行いました。この体操は、「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、全身を使って飲み込む力を保ち、むせる力を高めることで、誤嚥しにくい体を作り、さらに、全身のバランス機能や筋力も同時に高めて、転びにくい体も作るように工夫されています。12種類の様々な動きや、発声、息こらえ等で構成され、続けることで誤嚥性肺炎の予防に繋がります。

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

2018/2/25

420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

要介護高齢者の状態は？



宇陀市で「歯科医師講演」を実施！

上龍門地域まちづくり協議会 健康推進講座

■主催

上龍門地域まちづくり協議会

■協力

宇陀市

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■田原集会所

■2018/2/25 13:30~15:00

■歯科医師講演 平山歯科医師

■参加者 35名

本日は、宇陀市の田原集会所で、歯科の地域巡回指導事業を実施しました。

「認知症と歯の関係は？～お口の状態が前進に及ぼす影響～」というテーマで、奈良県歯科医師会の平山歯科医師に講演していただきました。

口腔内の環境が全身に及ぼす影響として、誤嚥性肺炎、脳梗塞、認知症などがあります。歯周病の有無で腰の曲がり具合にも差が出てきます。65歳以上の高齢者の死因の上位に肺炎が上がってきており、ほとんどが誤嚥性肺炎です。口腔ケアによって口腔内の細菌を減らすことによって、肺炎やインフルエンザの発症が抑えられることが知られています。

また、歯がなくなると噛めなくなり歯がなくなると脳の萎縮が進むことも知られており、歯周病の慢性化を防ぐことが認知症の予防になることも知られています。

歯がなくなっても、義歯による機能回復により認知症の発症を押さえることができます。

認知症の予防には、よく噛んで楽しく食事をし、また、口を動かすことで脳に刺激を与えましょう。

講演後には、宇陀市の上田歯科衛生士により、会場の参加者の方の口からサンプルをとって口腔内の細菌を顕微鏡で見ながら、歯ブラシの持ち方、歯や舌の磨き方、歯間ブラシ、舌ブラシの使い方を学び、健口体操などを一緒に行いました。

口の中の菌を見よう



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

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

2018/2/26 421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



宇陀市で「運動指導」を実施しました！

いきいき百歳体操

■ 協力

宇陀市医療介護あんしんセンター
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 下芳野集会所

■2018/2/26 13:30~14:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 16名
(うち75歳以上 7名)

本日は、宇陀市の下芳野集会所で誤嚥にナラン！体操を中心にした運動指導を実施しました。

まずは脳トレ。両手で指を折って数を数えます。それができると、右手は親指一本を折った状態から始め、左手はパーから始めます。左右で違う動きです。次に、トントンスリスリと言いながら、右手で太ももをさすり、左手で太ももをたたきます。「せーの」のかけ声で左右を入れ替えます。左右で違う動きを同時にすることで認知症予防にもなります。

次に、ストレッチです。首筋の曲げ伸ばし、肩の上げ下げ、脇腹を伸ばし、大きなボールを持つようにして肩甲骨を開きます。下半身は足の裏側の伸ばし、ワイパーのように足を左右にぶらぶらさせて、膝関節、股関節をほぐします。

そのあと、せんとくんが体操する口腔と上半身の体操「奈良あいうえお」のDVDを見ながら2回合唱し、せんとくんの動きに合わせて2回体操を行いました。

最後、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防するために開発された「誤嚥にナラン！体操」をみんなで行いました。この体操は、「高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防し、転倒を防ぐ目的で作られ、全身を使って飲み込む力を保ち、むせる力を高めることで、誤嚥しにくい体を作り、さらに、全身のバランス機能や筋力も同時に高めて、転びにくい体も作るように工夫されています。12種類の様々な動きや、発声、息こらえ等で構成され、続けることで誤嚥性肺炎の予防に繋がります。これも2回行いました。立って行う方もおられました。

せんとくんの奈良あいうえ



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

2018/2/28

422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



バランス能力を測ります

香芝市で「体力測定」を実施！

今日は、香芝市のかしば活力アップ教室で半年ぶりに2回目の体力測定を実施しました。

普段は体操をされているとのこと、今年度6月に続いて2回目の体力測定となりました。いままでの体操を継続した効果を知り、あわせて、自分の身体機能の今の状況を知り、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ことができます。

最初に、スタッフの紹介と、注意事項と測定項目の説明を受けてから、肩や首筋をほぐし、足踏みして準備運動を行いました。それが終わるといよいよ測定です。

測定項目は、同じく歩く能力を知ることができる5m歩行速度の計測、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歩く一連の動作がどのようにできるかを見るTUG、手を前に延ばす距離で身体のバランスを見るファンクショナルリーチ、椅子に座って30秒間に何回立ち座りできるかをみる30秒間立ち上がり、足首の柔軟性を見るつま先を挙上する角度、筋力を知ることができる右手の握力、そして、バランスを見る2分間の開眼片足立ちを行いました。

約1時間のメニューで、午前2グループ、午後2グループの4グループです。

5月までに結果が返却されますので、半年間の変化を見てみましょう。

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

かしば活力アップ教室

■ 主催 香芝市

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 香芝市総合福祉センター

■ 2018/2/28 9:30~15:00

■ 体力測定 (株)ルネサンス

■ 参加者 44名

(うち75歳以上26名)



5m最大歩行テスト