

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

2018/3/2

423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

今日のプログラムは…



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

■ ひのき坂公民館

■2018/3/2 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、宇陀市のひのき坂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。宇陀市では、週一回の運動教室が一年経過すると体力測定をすることと、それにあわせて、ふだんしている筋トレとは違う種類の運動をしてほしいとの要望でした。そこで、認知症予防の脳トレと、体をほぐすストレッチ、誤嚥性肺炎予防の誤嚥にナラン！体操、口腔の体操の奈良あいうえおの盛りだくさんのプログラムを準備しました。

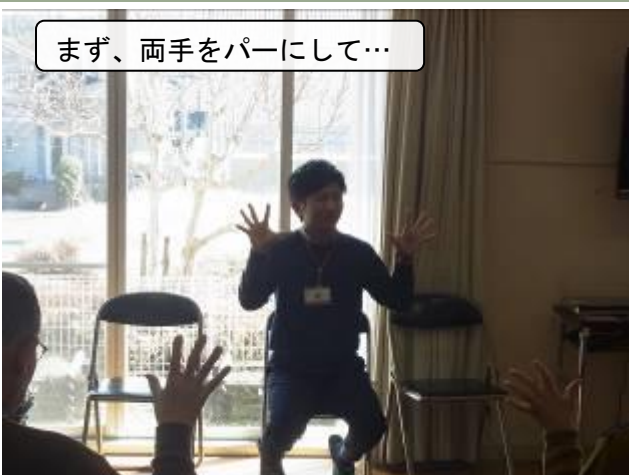
まずは脳トレ。両手をパーにして10まで数を数えます。それができると、右手は親指一本を折った状態から始め、左手はパーから始めます。左右で違う動きです。次に、トントンスリスリと言いながら、右手で太ももをさすり、左手で太ももをたたきます。「はい」のかけ声で左右を入れ替えます。左右で違う動きを同時にすることで認知症予防になります。

次に、ストレッチをして休憩です。

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。

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、転倒を防ぐように作られ、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。これも2回行いました。

まず、両手をパーにして…



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

2018/3/6

424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



隣の人と手をつなぎます。

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

■ 下井足コミュニティセンター

■ 2018/3/6 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)



みんなでハイタッチ

本日は、宇陀市の下井足コミュニティセンターで誤嚥にナラん！体操を中心とした運動指導を実施しました。

本日は脳トレを中心とした構成です。最初は簡単なグーパーチェンジから。右手をグー、左手をパー。これを交互に入れ替えます。それから、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。左右で一本ずれた違う動きです。次に、太ももをさわる動きです。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なります。4人のグループになって、1番、左の人の肩をたたいて名前を呼びかける。2番、右の人の肩をたたいて名前を呼びかける。3番、左右の人と握手。4番、みんなでハイタッチと、四つの決められた動作をインストラクターの番号のかけ声で行いました。間違えて隣の人にルールをもう一回説明してもらったり、やり方がわからなくなって、インストラクターにもう一度聞いたり、ワイワイがやがや、大変な盛り上がりです。

ここの会場は和室で、座布団があったので、座布団を使ったトレーニングをしてみました。太ももの間に太ももの間に座布団を挟んで、足の力で締め付けます。簡単な運動ですが普段鍛えにくい太ももの内側の筋肉のトレーニングになります。

ストレッチをはさんで、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、体操を行いました。最後には、「誤嚥にナラん！体操」をみんなで行いました。

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

2018/3/7~

2018/3/9

425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

準備運動をします



広陵町で「効果測定」を実施！

Keep はつらつ教室

■ 協力

広陵町

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ エコール・マミ マミホール

真美ヶ丘体育館

中央体育館

はしお元気村

■ 2018/3/7 10:00~11:30

2018/3/8 10:00~11:30

2018/3/9 13:00~14:30

2018/3/9 14:30~16:00

■ 効果測定 (株)ルネサンス

keep

■ 参加者 24名

(75歳以上12名)

3月7日から3月9日まで、広陵町地域包括支援センターが協力する、広陵町内の4カ所で開かれている keep はつらつ教室で、「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教室終了時点の効果測定を実施しました。

11月から3月まで5ヶ月のコースで第1回目に効果測定と誤嚥にナラン！体操の導入をしたのち、がんばってこられた方々です。広陵町の介護予防リーダー”keep”が中心として効果測定を実施します。

前回と同じく、測定の各項目と注意事項の説明とを受けて準備体操が終わると、測定を開始します。測定の合間に、待ち時間でアンケートや基本チェックリストにご自身の身体の状態を記入していきます。測定項目は、椅子から立ち上がって3m往復して戻ってきて椅子に座る「TUG」全身の筋力を知る「握力」下半身の筋力を知る「30秒間立ち上がり」座って前にかがめる距離を測る「長座前屈距離」「つま先挙上角度」そして、飲み込みの能力の測定として「唾のみテスト」をします。誤嚥にナラン！体操を行った効果がどの程度出ているのか、2週間後に結果を返却します。今後の健康管理や日常生活に生かしていただけるとよいですね。

効果測定が終わると「誤嚥にナラン！体操」と keep の運動指導がありました。



握力計の使い方

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