

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

2017/4/4

336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



桜の花の下で体操！

大和郡山市で「運動指導」を実施！

本日は、大和郡山市の順慶公園内、春の桜の木の下で運動指導を実施しました。

お天気にもめぐまれ、桜の下で今年度初めての巡回指導です。最初は、脳トレからです。後出しジャンケンです。インストラクターが出した手に、ジャンケンで勝ちます。次はわざと負けます。みんなが慣れてくると、両手で左右違う手を出して、左右ともに勝ちます。それができると右手は勝って、左手は負けます。このように、左右で異なる動きをすることで起こる混乱により、脳を活性化させることができます。次はジェスチャーです。1番は両手で太ももをパンとたたき、2番は太ももをパンパンとたたき、3番は拍手をすると決めます。インストラクターが1番という一番のジェスチャー。2番という2番のジェスチャーをします。次に、1番を赤、2番を青、3番を黄色と決めて、インストラクターが言う色の動作をします。インストラクターが続けて、赤、黄、青とか、2番3番1番と言うと、その動作を続けてするのですが、うまくできなくて笑いが巻き起こります。

次に、筋トレをしてからストレッチ。肩を上げ下げ、肩をぐるぐる回し、首を傾けて、首と肩周りをほぐします。左右に手を広げて胸を開き、大きなボールを抱えるようにして、背中を開きます。脇腹を伸ばして、下半身は、脚の裏側を伸ばし、足首の曲げ伸ばしを行います。

最後に、お待ちかねの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。

北垣内ほのほのサロン

■ 協力

大和郡山市第三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

■ 順慶公園

■2017/4/4 10:30~11:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 50名
(うち75歳以上 25名)

脚裏のストレッチ



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

2017/4/5

337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



田原本町で「効果測定」を実施！

田原本町地域包括支援センターが協力する、田原本町九品寺自治会館のきらきらサロンで、「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。

第3回目の効果測定と誤嚥にナラン！体操の実施です。今回も、田原本町の介護予防リーダー”Tawaramoto.P.C”が主体となって実施する効果測定です。

準備体操が終わると、測定の各項目の説明を受けて測定開始です。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、飲み込みのデータとして「唾のみテスト」をします。

昨年の7月以来の効果測定でしたが、これにより、誤嚥にナラン！体操を行った効果を確認し、今後の健康管理や日常生活の注意するポイントを知っていただきたいとおもいます。

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」を行いました。

この日の成果が集計できれば、地域包括支援センターから結果をリーダーチャートにしてお返しします。

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

きらきらサロン

■ 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

■ 九品寺自治会館

■ 2017/4/5 13:30~15:00

■ 効果測定 Tawaramoto.P.C

■ 参加者 23名

(うち75歳以上 9名)

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

2017/4/10

338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



肩甲骨を広げるストレッチ

奈良市で「運動指導」を実施しました！

本日は、1年ぶりに中登美ヶ丘のEラウンジで運動指導を実施しました。3年連続でこの時期に呼んでいただいています。

最初は、脳トレで、後出しジャンケンです。インストラクターが出した手に、右手を出してジャンケンで勝ちます。次はわざと負けます。次に左手で同じことをします。みんなが慣れてくると、手は負けて、口であいこの手を言います。例えば、インストラクターがチョコキを出すと、手はパーを出して、声でチョコキと言います。それができると、インストラクターがチョコキを出すと、ジャンケンポン・ポンと言いながら手は勝って（グー）負ける（パー）。いくつかの複数の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、足の指でグーパー、足首をぐるぐる回す。股関節を回す。それが済むと、上半身に移り、肩をぐるぐる回して、大きなボールを持つようにして肩甲骨を開きます。

筋トレでは、足を4カウントで上げて4カウントで下げます。これを10回繰り返します。両手を4カウントで合掌し、4カウントで離していきます。これも10回繰り返します。前にならえ、から肘を大きく後ろに引きます。これも4カウントでのばして4カウントで引き、10回繰り返します。

最後に、毎週実践されている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。

はつらつEサロン

■ 協力

登美ヶ丘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

■ 奈良市登美ヶ丘D18棟 Eラウンジ

■2017/4/10 13:00~14:00

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 21名
(うち75歳以上 16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

2017/4/11

339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

骨盤のストレッチ



大和郡山市で「運動指導」を実施！

本日は、大和郡山市のJR郡山駅・駅前の駅前団地公団サロンで運動指導を実施しました。

最初は、脳トレからですが、いつもとちがって口周りや舌の動き発声を鍛えるパタカラ体操を脳トレと組み合わせて行いました。パパパ、タタタと練習してから、パは頭を触る、タは右手をひらひら、カはお腹をなでる。ラは左手の肘を張ると動作を決めます。インストラクターが動作をするとみんなで、パ、カ、ラと発声します。これができたら、「もしもしかめよ」の曲にあわせてインストラクターが動作をしていくので、パパパ、ララララ、と歌っていきます。

次に、ストレッチです。骨盤を大きく回してから、肩をぐるぐる回して、足裏を伸ばしました。膝を抱えて体をひねってお尻を伸ばします。

足の上げ下げの筋トレをしてから有酸素運動です。右足を前に出す、左足を前に出す、右足を横に出す、左足を横に出すと4つの動作を決めてから、30まで数えながら足踏みします。そして、1、2、右足前、4、5、左足前と3の倍数毎に4つの動作を入れていきます。認知症予防にもなる有酸素運動です。

最後に、集会の度にしていただいている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。いつもしているとのことでみなさん日頃の疑問を質問されていました。

郡山駅前団地公団サロン

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 郡山駅前団地集会所

■ 2017/4/11 13:30~14:30

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 27名

(うち75歳以上 16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