

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

2017/6/3

350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

高齢者に多い誤嚥性肺炎、全身をむしばむ歯周病



桜井市で「口腔指導」を実施！

本日は、桜井市の松之本公民館で開かれた松之本笑和クラブで口腔指導を実施しました。

口には、食べる・話す・呼吸する、といろいろな役割があります。外出が減って、おしゃべりする機会が減ると、口の筋肉が衰えてきます。普通に口を閉じているとき、ペロは口のどこにあっているでしょうか？加齢とともにペロの筋肉が衰えてくるとペロが下がってきて、一緒に口が開くようになります。最近、口が渴くと言うときには、高齢になって唾液が減ってきただけでなく、ペロの筋肉が衰えたために口が開きっぱなしになっていることが原因の時もあります。口の中は実はお尻より細菌が多く、口の中が乾燥することによって、さらに細菌が増え、細菌が原因で誤嚥性肺炎を起こしてしまうこともあります。

日本人の死因の第三位は肺炎で、高齢者ではそのほとんどが誤嚥性肺炎です。唾や食べ物を飲み込むときには、肺に続いている気管がふたをされ、気管に食べ物や唾が入らないようになります。高齢になり、口や喉まわりの筋肉も衰え、うまく気管のふたができなくなり、唾などが肺まで流れ込んでしまい、口の中の細菌も肺に入ってしまうことで、誤嚥性肺炎が起こります。

講義の後に、健口体操でみんなでペロを動かして、奈良あいうえおをウサギとカメの曲にあわせて歌ってから、輪ゴムと小さく切った段ボールを使ってストローリレーをしました。

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

松之本笑和クラブ

■ 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

■ 松之本公民館

■2017/6/3 13:30~14:30

■口腔指導 高宮歯科衛生士

■参加者 9名

(うち75歳以上 3名)

みんなで健口体操



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

2017/6/6

351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

指導者用テキストで勉強します



橿原市で「誤嚥にナラン！体操」を指導

奈良県食生活改善推進員連絡協議会総会

- 主催
奈良県食生活改善推進員連絡協議会
- 協力
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 奈良県社会福祉総合センター
- 2017/6/6 15:00~15:30
- 運動指導 (株)ルネサンス
- 参加者 296名

インストラクターにあわせ



本日は、橿原市の奈良県社会福祉総合センターで開かれた奈良県食生活改善推進員連絡協議会総会で、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防する目的で考案された「誤嚥にナラン！体操」の指導者講習会を実施しました。食生活改善推進員のみなさんは、食事の指導される際に、口腔や喉まわりなどの体操も指導されているとのことで、「誤嚥にナラン！体操」を今後の指導に取り入れてもらうのが今回の講習の目的です。

日本人の死因の第三位には肺炎が上がってきており、高齢者ではそのほとんどが誤嚥性肺炎です。多くの有名人も誤嚥性肺炎で亡くなっており、週刊誌などでも特集されるなど誤嚥性肺炎は、私たちの身近な病気になってきています。唾や食べ物を飲み込むときには、肺に続いている気管がふたをされ、気管に食べ物や唾が入らないようになるのです。でも高齢になるとともに、口や喉まわりの筋肉も衰え、うまく気管のふたができなくなり、唾などが肺まで流れ込み、口の中の細菌も肺に入ってしまうことで、誤嚥性肺炎が起こります。

誤嚥にナラン！体操は、首のストレッチ、顔を前に突き出す運動、フォワードランジ、ボックスステップ、腹斜筋運動など12種類度動作からなり、発声や首回りの運動だけでなく、全身の運動も取り入れて、飲み込む力を保ち、むせる力をたかめることで、誤嚥性肺炎を予防し、あわせて転びにくい体も作るように考案されています。

約5分の運動で、椅子に座ってすることもできるため、毎日無理なく続けることができます。

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

2017/6/13

352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

指を動かして脳を鍛えます



大和郡山市で「認知症予防」!

本日は、大和郡山市のJR郡山駅、駅前団地公団サロンで認知症予防講座を実施しました。このサロンでは、3ヶ月連続での指導になります。

まず、認知症予防になる体操から。両手を指が動く程度に組み合わせ、人差し指、中指、薬指と指を順番にくるくる回していきます。指先を細かく使うことは認知症予防になります。続けて、二つの動作を同時に行うことで脳の活性化を図る、右手はグーパー、左手はグーチョキパーをするグーパーチェンジを行いました。運動指導の時には、最初にいつも行っている定番のメニューですが、2つの違う動作をすることは認知症予防の定番メニューでもあるのです。最後に「こいのぼり」を歌いながら、手はグーチョキパーをしました。

脳トレが終わると、認知症予防の勉強です。認知症の中でも多いアルツハイマー型認知症の予防には、青魚を食べる、緑黄色野菜を食べる、赤ワインを飲む等の食生活や、運動習慣、将棋や碁、読書、音楽などの文化活動、人との交際などの社会活動が役立つことが知られています。

最後に、4~5人のグループに分かれて、グループワーク。30まで数えながら、3の倍数毎に左回りに順番に脚を左右に開いたり、手をたたいたりしました。自分の順番が来ても忘れていたり、何をしていたのかわからなかったり、笑いが巻き起こって大変な盛り上がりでした。

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

■ 2017/6/13 13:30~14:30

■ 認知症予防指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 25名

(うち75歳以上 14名)

みんなでグループワーク



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

2017/6/15

353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

飲み込みのメカニズム



桜井市で「口腔指導」を実施！

今日は、桜井市の上市春日神社会所で口腔指導を実施しました。

口には、食べる・話す・呼吸する・表情を作るなどいろいろな役割があります。

食事は日常生活の上で大きな楽しみですが、食事を取ることで、あごの関節が動き脳に血流が流れ、脳が活性化されたり、逆に、片方の歯だけで噛んでいると身体が傾いてしまったりすることがあります。

日本人の死因の第三位に肺炎が上がってきていますが、高齢者ではそのほとんどが誤嚥性肺炎で、多くの有名人も誤嚥性肺炎で亡くなっています。唾や食べ物を飲み込むときには、肺に続いている気管がふたをされて気管に食べ物や唾が入らないようになります。でも高齢になって体力の衰えにともない、大きな病気をしたときなどは口や喉まわりの筋肉も衰え、うまく気管のふたができなくなり、寝ている間に唾などが肺まで流れ込んでしまい、口の中の細菌も肺に入ってしまうことで、誤嚥性肺炎が起こります。

口の中は肛門より細菌が多いと言われており、歯周病になると歯周病菌は血管を等って身体の全体に移動し、脳梗塞、心筋梗塞、肝臓病の原因になったり、糖尿病を悪化させたりします。歯周病は良く歯を磨いて口の中を清潔にすることで予防しましょう。

最後に、健口体操をむすんでひらいての歌にあわせて行い、奈良あいうえおをウサギとカメの節で歌って、ストローリレーで口まわりの筋肉を鍛えました。

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

上市ふれあいサロン

■ 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

■ 上市春日神社会所

■ 2017/6/15 13:30~14:30

■ 口腔指導 吉村歯科衛生士

■ 参加者 17名

(うち75歳以上 6名)

みんなで健口体操



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

2017/6/23

2017/6/24

354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

お口についての相談



下北山村で「口腔指導」を実施！

6月23日、6月24日の二日間、下北山村の4つの公民館等で各大字ごとに開かれた健診結果説明会に参加して口腔指導を実施しました。

オリエンテーションの後に、管理栄養士による栄養指導、歯科衛生士による口腔指導、保健師によるがん検診のお知らせと各10分ずつ講話を行いました。いつまでもおいしく食べることは、最大の楽しみですが、歯を失ってしまったり、入れ歯があわないと、この楽しみがなくなってしまいます。虫歯や歯周病を放っておくと、どんどん悪くなるだけでなく、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞の原因にもなり、誤嚥性肺炎を引き起こす原因になることもあります。しっかり歯磨きして口の中を清潔に保つだけでなく、定期的に検診を受け、口の中や入れ歯をチェックしてもらいましょう。

続いて、各ブースに分かれて、健康診断の結果を聞いて、それぞれ健康について興味のあることや以前から気になっていることについて相談します。歯科衛生士のブースでは、歯の磨き方から、歯ブラシの使い方、奥歯や前歯の磨き方、糸ようじの使い方、そして、入れ歯の手入れの仕方、入れ歯があわない悩みなどについても相談します。

二日間で、午前、午後とハードなスケジュールでしたが、多くの方に歯やお口の健康の大切さを学んでいただくことができました。

診結果説明会

- 主催 下北山村
- 協力奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 佐田公民館
大里生活改善センター
寺垣内コミュニティーセンター
池原公民館
- 2017/6/23 9:30~11:00
2017/6/23 13:30~15:00
2017/6/24 9:30~11:00
2017/6/24 13:30~15:30
- 口腔指導 山下歯科衛生士
道下歯科衛生士
稲葉歯科衛生士
- 参加者 84名

一番の楽しみは？



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

2017/6/28

7/20

8/3

355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

口腔内の状態 (歯周病や口腔乾燥)



五條市で「口腔指導」を実施！

大塔診療所

■ 主催 五條市大塔診療所

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 大塔診療所

■ ①2017/6/28 10:00~11:00

②2017/7/20 10:00~11:00

③2017/8/3 10:00~11:00

■ 口腔指導 松本歯科衛生士
岩橋歯科衛生士
石松歯科衛生士

■ 参加者 2名(75歳以上1名)
3名(75歳以上2名)
1名(75歳以上1名)

五條市大塔診療所で、歯科衛生士による口腔指導を実施しました。

最初は集団指導です。口には、食べる、話す、呼吸するといろいろな役割があります。歯周病や虫歯、口の中の乾燥、入れ歯の不適合など口の中が不健康だと、食べられないことによる栄養不足から寝たきりになったり、認知症、口臭、口内細菌による肺炎などが起こります。口の中は実はお尻より細菌が多く、この細菌が原因で誤嚥性肺炎や心臓弁膜症、腎臓病などを起こしてしまうこともあります。

口の中が健康だと、口から食べることによって体力がつき、誤嚥性肺炎の予防ができ、唾液の分泌を促進して食欲がわく。気分爽快になり、生活のリズムが整う。口臭が気にならないので、人とのつきあいの幅が出る。等の効果があります。

お口のケアとしては、歯磨きの励行、歯と歯茎との境をしっかりと磨く、義歯を入れ歯ブラシで丁寧に磨きお手入れする。空ブクブクうがい、健口体操やパタカラなどで口腔のリハビリをする、耳の下ぐらゐの位置にある唾液腺マッサージをして唾液の分泌を促進することなどが重要です。

集団指導の後は、個別に別室で個別にアンケートの結果を見ながら普段気になっていることなどの相談を行いました。

個別の口腔指導



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