

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

2017/9/4

371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



ふくらはぎの筋トレ

葛城市で「運動指導」を実施しました！

本日は、葛城市の北花内コミュニティセンターで運動指導を実施しました。

はじめに脳トレからです。左右で異なる動きをするトントンスリスリで頭を柔らかくします。トントンスリスリと言いながら右手で太ももをトントンたたき、左手で太ももをスリスリします。次は後出しジャンケンです。インストラクターの出した手に後出しで勝つ、負ける、口で勝って手で負けると難易度を上げていきます。次は有酸素運動をしながらの脳トレです。足踏みしながら3の倍数で手をたたきます。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、足の指をグーパーグーパーと動かしてから足をワイパーのように左右に広げて股関節のストレッチ、足首をぐるぐる回します。それが済むと、上半身は、肩を上げ下げ、胸を反らして猫背を防ぎます。次に、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、かかとを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。つまさきを4カウントで上げて4カウントで下げます。これも10回繰り返します。上半身では、「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、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。大きな声で発声することも大切です。

北花内カン 健康体操教室

■ 協力

葛城市社会福祉協議会

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 北花内コミュニティセンター

■2017/9/4 10:00~11:00

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 23名

(うち75歳以上12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

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

2017/9/7 372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



太もも前のストレッチ

香芝市で「運動指導」を実施しました！

本日は、香芝市の上中南公民館で、運動指導を実施しました。

いつもは、ストレッチ体操をされているグループで、今年も新しい脳トレにチャレンジしたいとの要望がありました。

まず、左右で異なる動きをする太もものトントンスリスリの左右の入れ替えをやってから、後出しジャンケンをしました。ちょっと難しく、ゲーが10点、チョキが20点、パーが30点と決めインストラクターに「勝つ」手を出してインストラクターの出した手と自分の手を足し算して計算結果をいいます。次に負ける手を出して、計算します。最後に、両手を出して、インストラクターの出した手と、自分の両手を足し算しました。これが終わると、グーパーチェンジ。その次は足踏みしながら数を30まで数えます。それができたら、今度は逆に30から数字を減らしながら1まで数えます。引き算は難しいですね。

日常生活でも電話を取るときなど普段と反対の手で行うとそれだけで脳トレになります。

次いで、上半身の肩甲骨周り、首、肩のストレッチ、筋トレも下半身中心に行いました。

最後に、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防するために作られた「誤嚥にナラン！体操」のDVDを映写しながら、インストラクターの動きに合わせて実践しました。

ストレッチ体操

■ 協力

香芝市保健センター

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 上中南集会所

■2017/9/7 10:00~11:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 6名

(うち75歳以上2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

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

2017/9/8

2/14

2/20

373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

グループになってジャンケンゲーム



十津川村で「認知症予防」を実施！

十津川村自主活動

■ 主催 十津川村自主活動グループ

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ ①重里地区生活改善センター

②北部保健センター

③西川第二小学校

■ ①2017/9/8 9:30～11:00

②2018/2/14 13:30～15:00

③2018/2/20 14:00～15:30

■ 認知症予防講座 (株)ルネサンス

■ 参加者 8名(75歳以上5名)

6名(75歳以上5名)

6名(75歳以上3名)

十津川村で、認知症予防講座を3回行います。

物忘れは、知り合いの名前が思い出せないなどですが、認知症になると体験した出来事全体を忘れてしまいます。

認知症の中でも多い「アルツハイマー型認知症」は高血圧症などの生活習慣病が発症リスクを高めます。青魚を多く採る、野菜を食べるなど食生活を改善することでも発症リスクを下げるすることができます。また有酸素運動などの運動や二つのことを同時に行うことを心がけるなどをあわせて行うのも効果的です。

認知症を予防するためのトレーニングとして、注意分割機能を高める脳トレを行ってから、記憶力を高めるゲームに挑戦しました。過去1週間のことを思い出して、日記を作成する思い出し日記です。三日以上前のことになるともう思い出せなくなります。宿題で、1日遅れの日記を付けるとエピソード記憶を鍛えられることを学びました。また、料理のレシピを考えることで計画力を鍛えるお野菜クイズにも挑戦しました。

休憩を挟んで、左右で異なる動きをする、右手で太ももをスリスリ、左手でトントンするスリスリトントン。胸の前でグー反対の手を前に出してパー、手拍子で入れ替えるグーパーチェンジ。番号や色に対応したジェスチャーを覚えて、インストラクターのかけ声に合わせてジェスチャーをする記憶力を鍛えるトレーニング。有酸素運動をしながら脳を鍛えるため足踏みしながら数を30まで数えます。それができたら、今度は逆に30から数字を減らしながら1まで数えます。

思い出し日記を書きます



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

2017/9/9

374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

みんなでパタカラ



下市町で、口腔指導・足首角度測定を実施

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

■2017/9/9 午前・午後

■口腔指導 堀内歯科衛生士

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 午前 148名

午後 89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。

大ホールでは、下市町の高齢者の方々が、落語や昭和歌謡を楽しむ集いです。

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「つま先挙上角度測定」を実施しました。杖をついた方も多かったので、座っての測定としました。(下市町の足指圧測定と同時実施です)毎年測定された方が多数来られたので、過去の測定結果と比較すると変化が実感できます。

また、「お口の健康コーナー」では数人のグループで色のついたうちわを使ったパタカラ体操を体験してもらい、また、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2名で実施です)

当日の会場は、今年は落語と故美空ひばりさんなどの昭和歌謡が開催され、高齢者の方々が楽しみに来場されていました。その合間に、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。

つま先挙上角度の測定



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

2017/9/11

375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



長座前屈距離の測定のやりか

広陵町で「効果測定」を実施！

萱野なごみ会

■ 主催 萱野なごみ会

■ 協力

広陵町介護福祉課

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 萱野公民館

■ 2017/9/11 13:30~15:00

■ 効果測定 (株)ルネサンス

■ 参加者 19名

(うち75歳以上 4名)

広陵町介護福祉課が協力する、萱野公民館の萱野なごみ会で、「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。

この事業では「誤嚥にナラン！体操」を始める前と半年から1年の間隔で体力測定を行い、誤嚥にナラン！体操の効果とご自身の健康状態のチェックをしていただくというものです。

この日は、まず、測定 of 各項目を説明してから、準備体操。それが終わると、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、飲み込みの能力の測定として「唾のみテスト」をします。初めて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」のDVDを見ながらみんなで行いました。この体操は12の動作から構成されており、発声や息こらえをすることも同時に行うことができるように工夫されています。

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

2017/9/12

376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

高齢者の栄養



平群町で「栄養指導」を実施しました！

介護予防あれこれ講座 ～元気な今こそ介護予防～

■ 主催

平群町地域包括支援センター

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ ふれあい交流センター

■ 2017/9/12 14:00～15:30

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者

16名

(うち75歳以上 8名)

食生活は認知症リスクを高めることもあり



本日は、平群町のふれあい交流センターで栄養指導を行いました。

最初は脳トレで頭をほぐします。後出しジャンケンでインストラクターの出した手に口では負ける手を言って、手は勝つなど、複数の異なる動きを同時にします。

頭が活性化したところで、栄養指導の開始です。高齢化による食事の変化、栄養の悪化は認知症につながります。偏った食生活も認知症のリスクを高めます。認知症を予防するためには、不飽和脂肪酸を多く含む青魚、抗酸化作用のある緑黄色野菜、ポリフェノールを多く含むワイン、ナッツ、いちごなどをとるとよいでしょう。食事のバランスを考えると1日に野菜は両手に山盛り三杯、ご飯は3膳、果物は片手グーの大きさ、主菜は手のひらにのる量、牛乳はコップ1杯が必要です。

ある程度、勉強したら、左右で異なる動きをするトントンスリスリを行いました。トントンスリスリと言いながら右手で太ももをトントンたたき、左手で太ももをスリスリします。次は有酸素運動をしながらの脳トレです。足踏みしながら30まで数え、3の倍数で手をたたきました。

脳トレが終わると、再び栄養について学びます。食べられないときにできるだけ食べて欲しいタンパク質についてです。タンパク質は筋肉や爪、髪の毛など身体を作る大事な栄養素です。男性は1日50グラム、女性は1日に40グラム摂取する必要があります。

最後に、塩分摂取量の目標と減塩生活を送るコツを学びました。

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

2017/9/13

377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



5m最大歩行速度の測定

天理市で「体力測定」実施！

本日は、天理市の守目堂会館の守目堂長寿会で体力測定を実施しました。

準備体操をして、測定の各項目の測定方法や注意事項、安全管理の説明を受けてから測定を開始します。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」バランス能力を見る「開眼片足立ち」足首の柔らかさと転びにくさを知ることができる「つま先挙上角度」そして、この会館は広さが十分あるので補助区間も含めて11m確保できるので、これらの測定が終わってから「5m最大歩行速度」の測定をします。

測定が終わってから、ご自身の測定値を元に自分でレーダーチャートを描いてみます。そうすると、能力が高いところが出っ張って、低いところがかぼんで表され、今後どのようなトレーニングを重点的にしていけばよいのかよくわかります。

レーダーチャートが描けたら、各測定項目で知ることのできる身体の能力を高める筋トレやストレッチを教えてくださいました。

運動を継続して、健康寿命を延ばすことができるとよいですね。

守目堂長寿会

■ 協力

天理市中部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

■ 守目堂会館

■2017/9/13 10:00~11:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 13名
(うち75歳以上8名)



歩行能力を高める筋トレ

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

2017/9/15

378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！

なかよしサロン

■ 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

■ 新阪手公民館

■ 2017/9/15 13:30~15:30

■ 効果測定 Tawaramoto.P.C
(株)ルネサンス

■ 参加者 17名
(うち75歳以上 6名)

田原本町地域包括支援センターが協力する、田原本町新阪手公民館のなかよしサロンで、「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2回目の効果測定と誤嚥にナラン！体操の実施で、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していきます。

準備体操をして、測定 of 各項目の説明を受けてから測定をはじめます。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、今回は、口腔のアンケートにも記入していきます。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。昨年 of 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。

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

2017/9/19

379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」をせんとくんの体操で

平群町で「口腔指導」を実施しました！

本日は、平群町のふれあい交流センターで、口腔指導を実施しました。

最初に、奈良県歯科医師会の岩城歯科衛生士から訪問歯科診療の制度の説明を受けてから、奈良県歯科衛生士会の今田歯科衛生士から口腔指導を受けました。

日本人の平均寿命と健康寿命には約10歳の開きがありますが、PPK（ぴんぴんころり）とNNK（ねんねんころり）とどちらがいいでしょうか？お口は命の入り口です。お口の機能を低下させないような生活習慣に気をつけているでしょうか？日本人の死因の第3位に肺炎が上がってきていますが、65歳以上の高齢者では、そのほとんどが誤嚥性肺炎です。また、高齢者死因には窒息も多く、もち、ごはん、パンといった日常的食べ物が原因になっています。誤嚥性肺炎も窒息も飲み込む力、はき出す力の衰えによってひきおこされるのです。

口腔ケアだけでなく、普段からよく噛んで咀嚼、嚥下、咳嗽の能力を維持していく必要があります。

歯を失う二大疾患は歯周病と虫歯です。最近は炭酸飲料やお酢など酸性が強い飲み物の摂取量過多による歯の酸しょくも増えています。

最後は、健口体操・奈良あいうえおのDVDを使って、健口体操と、奈良あいうえおの音読版・歌唱版を使って、奈良あいうえおの音読とウサギとカメの曲にあわせた歌唱をしました。また、せんとくんが体操している体操版を使って、体操を練習しました。

介護予防あれこれ講座 ～元気な今こそ介護予防～

■ 主催

平群町地域包括支援センター

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ ふれあい交流センター

■ 2017/9/19 14:00～15:30

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者

25名

(うち75歳以上13名)

パンフレットに訪問歯科診療の案内があります



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

2017/9/25

380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



桜井市で「口腔指導」を実施！

金屋サロン

■ 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

■ 金屋区会所

■ 2017/9/25 13:30~15:30

■ 口腔指導 今田歯科衛生士

■ 参加者 22名
(うち75歳以上 8名)

本日は、桜井市の金屋区会所で開かれた金屋サロンで口腔指導を実施しました。

高齢者は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ることがあります。最近、口が渴くと感じる時には、加齢により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こともあるのです。口の中は実はお尻より細菌が多いのですが、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。また、口の筋肉の衰えは、食べ物での窒息事故の原因にもなります。

ペロも筋肉なので鍛えることができます。飲み込む力、はき出す力を鍛え予防につなげることができます。

歯を失う二大疾患は、虫歯と歯周病です。既に治療している歯の二次う蝕と食酢やグレープフルーツなどによる酸蝕が最近問題になっています。歯ブラシは1か月に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。

指導の最後に、健口体操をむすんでひらいての節に合わせて行い、奈良あいうえおも教えてもらいました。

最後に、奈良県歯科医師会の岩城歯科衛生士から在宅歯科医療連携室の訪問歯科の利用について説明がありました。

在宅歯科医療連携室について説明



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

2017/9/27

381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！体操の映写

大和郡山市で「運動指導」を実施！

西岡ほのほのサロン

■ 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

■ 西岡会館

■2017/9/27 14:00~15:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 12名
(うち75歳以上 10名)

本日は、大和郡山市の西岡会館で誤嚥にナラン！体操を中心とした運動指導を行いました。

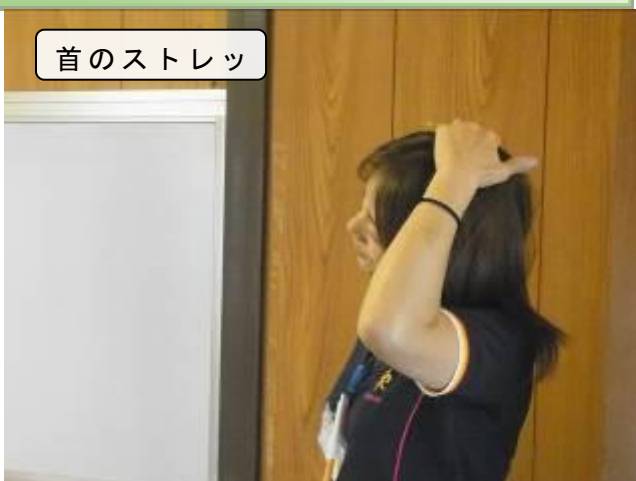
最初に脳トレです。頭をほぐして緊張を解きます。座ったままできて左右で異なる動きをするトントンスリスリから始めます。トントンスリスリと言いながら右手で太ももをトントンたたき、左手で太ももをスリスリします。せーの！のかけ声で入れ替えます。次は、左右の指を一本ずらして数を数えます。複数の動きを同時にすることで認知症予防にもなります。

次に、ストレッチです。足の指でグーパーグーパーと開いたり閉じたりして、足首をぐるぐる回します。足をワイパーのように左右に広げて股関節のストレッチもしました。それから、上半身は、首を左右に傾けて、首筋のストレッチ、肩を上げ下げ、胸を反らして猫背を防ぎます。次に、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、かかとを4カウントで上げて4カウントで下げます。これを10回繰り返しました。同じようにつま先を上げ下げしました。上半身では、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、30まで数を数えながらその場で足踏みしました。

最後に、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防するためにつくられた「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。大きな声で発声することも大切です。

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

2017/9/30

382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



奈良市で「運動指導」を実施しました！

とみの里ふれあいサロン

■ 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

■ 奈良市とみの里ふれあい会館

■ 2017/9/30 11:30~12:10

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 63名

本日は、奈良市のとみの里ふれあいサロンで運動指導を実施しました。

最初は、脳トレで、顔の前で手を交差させながら右手で鼻をつまみ、左手で耳をつまみます。せーの！で左右を入れ替えます。次に、後出しジャンケンです。インストラクターが出した手に、後出しで、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、右手は勝って左手は負けて、口で勝つ手を言います。例えば、インストラクターがチョコキを出すと、右手はグーを出して、左手はパー。声でグーと言います。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、肩を上げたり下げたりし、肩を大きく回します。肩こりの予防になります。下半身は片足ずつ伸ばして太もも裏のストレッチを行います。

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」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12の体操で構成され、“誤嚥しにくい体”と同時に“転倒しにくい体”を作るように工夫されています。身体の動きだけでなく、「はっ！」という発声や息こらえなど声を出すことで誤嚥性肺炎の予防効果を高めます。

鼻と耳をつまむ脳トレ



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