

健康長寿共同事業通信

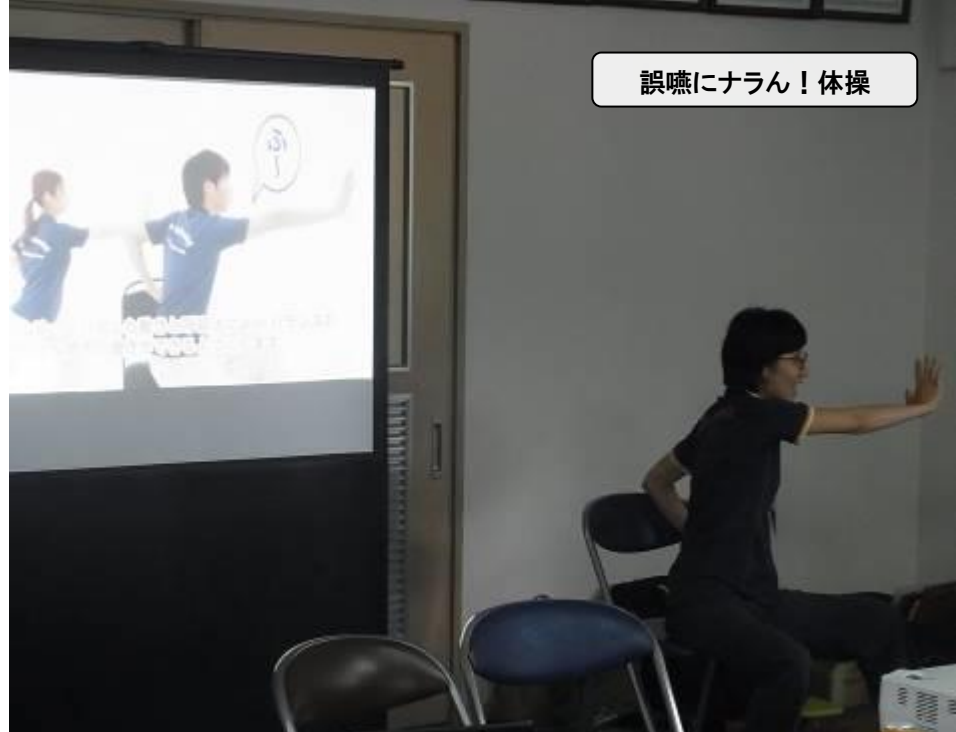
地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2016/9/1 **281**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



香芝市で「運動指導」を実施！

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、事前に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、太もものスリスリトントンの左右の入れ替えをやってから、後出しジャンケンです。ちょっと難しく、インストラクターが「ゲー」をだすと、「ポン、ポン、ポン」といいながら、「勝つ」「負ける」「引き分け」の手を順番に出していきます。

次いで、ストレッチと筋トレを少しして、給水してから、もう一度今度はお手玉を使った脳トレをやりました。

1人2コずつのお手玉を、①両手で真上に投げ上げて、そのままキャッチ。②両手で真上に投げ上げて、ボールが空中にある間に、両手をクロスさせ、反対の手でキャッチ。③両手で真上に投げ上げて、ボールが空中にある間に、手を裏返して、手の甲でキャッチ。④1から15まで数えながら、さきほどの①をします。3の倍数のところ③に切り替えます。⑤1から15まで数えながら、①をして、3と5の倍数のところ③に切り替えます。これは、あまり混乱しなかったようですが、何度もチャレンジされました。

そして、⑥ 2人一組になって、お手玉を1つだけ使って、キャッチボール。インストラクターが「花の名前」「野菜」とかお題を出すと、投げる時に、「たんぽぽ」「さくら」といいながらボールを投げます。自分のペースで投げることができるので、大変盛り上がり、やめたくなさそうでした。

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」を実践しました。

ストレッチ体操

■主催 香芝市保健センター

■協力
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■上中南公民館

■2016/9/1 10:00~11:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 11名
(うち75歳以上 5名)

お手玉



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

2016/9/3 **282**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

気をつけたい塩分量



桜井市で「栄養指導」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、「あなたの食事の塩分量は？減塩生活を送るためのコツを知ろう！」と題して栄養指導を実施しました。

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。寝たきりになる原因にはいろいろなものがありますが、脳血管疾患、認知症が上位を占めています。これらの原因の一つに高血圧があります。減塩生活で高血圧を防ぐことが、寝たきりの予防にもなるのです。

日本人の1日の食塩摂取量の目標は、男性8g女性で7gですが、平均して11~12g食塩を摂取しており、成人の2.5人に一人が高血圧と言われています。主な食品では、ラーメンで4g、ざるそば3g、天丼4gなど1品だけでかなりの食塩量があるものがあることがわかります。

調味料では、醤油は濃口醤油大さじ1杯で、食塩量は2.5g、薄口醤油は大さじ1杯で、3gです。味付けを工夫することで、食塩の摂取はかなり減らすことができます。新鮮な食材を選ぶ。「だし」の風味を生かす。香辛料を効果的に使う。酢や柑橘類の酸味を利用する。テーブルに醤油は置かない。などです。

最後に、秋の野菜を使った減塩レシピ「家庭菜園野菜を使ったトマトカレー」「しいたけの鮭マヨ焼き」を紹介しました。

松之本笑和クラブ

■主催 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

■2016/9/3 14:00~15:00

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 9名
(75歳以上4名)



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

2016/9/5 **283**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

フワードランジ



香芝市で「運動指導」を実施!

本日は、香芝市保健センターで開かれた「健康運動普及推進員」の方々に対して誤嚥にナラン!体操の指導者講習を実施しました。

健康運動推進員の方々は、地域での運動普及活動のリーダーとして体操の指導をされており、「誤嚥にナラン!体操」を指導されるということです。そこで、「誤嚥にナラン!体操」の解説書を使つての講習の希望をいただきました。

誤嚥にナラン!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たもので、「声を出す」という特徴があります。身体だけでなく、しっかり声を出すことが、嚥下能力を高め、咳嗽力を鍛えます。息こらえの「んっ」。飲み込む力を鍛えるもので、しっかり足を踏み込みます。お腹に力を入れて、お腹から声を出す「はっ」。吐き出す力を鍛えます。呼吸のリズムを作る、「ふー、ん、はっ」。

また、「誤嚥にナラン!体操」は、虚弱な方用に、いすを使ったバージョンもありますが、地域では、すべての人が、パンフレットやDVDの通りに動けるとは限りません。DVDと同じ動きができない人のために、簡単な動きをする軽減動作についても学びました。

推進員の方々は、普段体操を指導している方々ばかりなので、しっかり腰の入ったカッコいい動きができていました。

推進員の方々の地域での実践を通じて、誤嚥にナラン!体操が普及し、誤嚥性肺炎と転倒の予防に繋がれば、いいですね。

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

健康運動普及推進員 誤嚥にナラン!体操 指導者講習

■主催 香芝市保健センター

■協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■香芝市保健センター

■2016/9/5 10:30~11:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 26名
(うち75歳以上 9名)

太極拳の動き



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

2016/9/9 **284**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



天理市で「運動指導」を実施!

ふれあい教室 ゆずき会

■ 協力

天理市社会福祉協議会
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 天理市朝和公民館

■ 2016/9/9 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)

本日は、天理市の朝和公民館で開かれた「ふれあい教室ゆずき会」におじゃまして、運動指導を実施しました。

後出しジャンケンです。まず、インストラクターが左手（向かって右）を前に出して「グー」を出すと、右手を前に出して「パー」を出して勝つ。口でも「パー」という。次に、インストラクターが右手（向かって左）を前に出して「グー」を出すと、右手を前に出して「チョキ」を出して負ける。口でも「チョキ」という。これでジャンケンを数回繰り返し、右手を出す時は勝つ、左手を出す時は負けることをルール化します。この条件の下で、手は勝ちながら、発声はあいこ「グー」という。次に、手は負けながら、発声はあいこ「グー」という。比較的簡単なのですが、負けるパターンは難しいようでした。

次に、ストレッチ。前に胸を突き出すようにして、開きます。下半身は、脚の裏側を伸ばし、お尻のストレッチをしました。

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様々な要素から構成され、“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口やのどを使う動きを含んだ体操となっています。

太もも内側の筋トレ



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

2016/9/10 **285**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

口腔指導



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

■2016/9/10 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 169名
午後 196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、大衆演劇を楽しむ集いです。

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足首角度測定の測定を実施しました。(下市町の足指圧測定・骨密度測定と同時実施です) 昨年度にも測定された方が多数来られたので、昨年の測定結果と比較すると1年間での変化が実感できます。

また、「お口の健康コーナー」では、“健口くん”を使ったオーラルディアドコキネシス(パ・タ・カの音節の交互反復運動をできるだけ速く行わせて、1秒間に何回発音できるかカウントするもの)と口臭測定器による口臭の測定や口腔機能のチェックと、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、昨年に引き続いて大衆演劇が開催され、楽しみに来場された高齢者の方々が多くおられました。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。

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



足首角度測定

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

2016/9/13 **286**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

模型を使って飲み込みのしくみを説明



下北山村で「口腔指導」を実施しました

今日は、下北山村の浦向公民館で開催された公民館サロンで口腔指導を実施しました。

お口の役割は、食べる、話す、息をすると大きく3つあります。しかし、息をしながら飲み込むことや、口を開けたまま上を向いて、横を向いて唾を飲み込むことはできません。

ゴクンと飲み込む時に、のど仏が上に上がりますが、この時、のどは、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。高齢になるとこの仕組みがうまく働かなくなります。いま、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。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。

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。虫歯や歯周病になると最近が血管を通して全身にまわり、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。歯ブラシは1ヶ月ぐらいで定期的に交換しましょう。

口腔機能を高めるためには、食前の健口体操などで口のまわりの筋肉を鍛えることも大切です。最後に空気で行う「ブクブクうがい」、むすんでひらいての歌詞に乗せた「健口体操」と「奈良あいうえお」「パタカラ体操」を行いました。

公民館サロン

- 主催 浦向老人クラブ
- 協力
下北山村保健福祉課
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 浦向公民館
- 2016/9/13 10:00~11:30
- 口腔指導 山下歯科衛生士
吉村歯科衛生士
- 参加者 16名
(内、75歳以上14名)

誤嚥性肺炎



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

2016/9/14 **287**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



曾爾村で「運動指導」を実施！

本日は、曾爾村の長野公民館で誤嚥にナラン！体操を中心に運動指導を実施しました。

いきなり脳トレに挑戦です。「せーの ハイ！」で右手を前に出して「グー」、左手胸の前で「パー」。「せーの ハイ！」で左右入れ替えます。これを数回テンポ良く繰り返します。次に、動作・テンポはそのまま、発声は「せーの グー」「せーの チョキ」「せーの パー」を繰り返します。

次に、左手は胸の前で「パー」右手は前に出して「グー」発声は「あ」といいます。左右入れ替えて、右手は胸の前で「パー」左手は前に出して「チョキ」発声は「い」。また、左右入れ替えて、左手は胸の前で「パー」右手は前に出して「パー」発声は「う」以下、「あいうえおかきくけこ」まで続けます。

少し変わって、左右の手をクロスさせて、耳と鼻をつまみます。これを「はい」のかけ声で入れ替えます。

ゆっくりなら、わりとできますが、テンポを上げると迷いますね。

次に、筋トレを行いました。スクワット、椅子に座っての足の8カウントでのゆっくりした上げ下げ。つま先立ち8カウント、かかと立ち8カウント。

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様々な要素から構成され、“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口やのどを使う動きを含んだ体操となっています。

長野老人クラブ

■主催 長野老人クラブ

■協力

曾爾村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

■長野公民館

■2016/9/14 13:30~15:00

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 20名

(うち75歳以上 15名)

鼻と耳をつまんで、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

2016/9/15 **288**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

フワードランジ



田原本町で「運動・栄養指導」を実施!

本日は、田原本町社会福祉協議会で開かれた「介護予防リーダー」の方々に対して誤嚥にナラン!体操の指導者講習と栄養講習を実施しました。

介護予防リーダーの方々には、地域での介護予防のリーダーとして今後、指導をされるとのことで、その中で「誤嚥にナラン!体操」を指導されるということです。そこで、「誤嚥にナラン!体操」の解説書を使っての講習と高齢者の栄養についての講習の希望をいただきました。

高齢者の方は、胃腸の衰えや持病の薬の副作用、味覚の変化などのため食事量が減って、低栄養状態、特にタンパク質が不足することが多く起こります。バランス良く、いろいろな栄養素を摂取することが重要になります。また、日本人の食生活は、塩分過多になりがちのため、減塩にも気をつける必要があります。

誤嚥にナラン!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たもので、「声を出す」という特徴があります。身体だけでなく、しっかり声を出すことが、嚥下能力を高め、咳嗽力を鍛えます。息こらえの「んっ」。飲み込む力を鍛えるもので、しっかり足を踏み込みます。お腹に力を入れて、お腹から声を出す「はっ」。吐き出す力を鍛えます。呼吸のリズムを作る、「ふー、ん、はっ」。また、地域では、すべての人が、パンフレットやDVDの通りに動けるとは限りません。DVDと同じ動きができない人のために、簡単な動きをする軽減動作についても学びました。

介護予防リーダー 誤嚥にナラン!体操 指導者講習・栄養講習

■主催 田原本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

■田原本町社会福祉協議会

■2016/9/15 9:30~11:30

■運動指導・栄養指導 (株)ルネサンス

■参加者 16名
(うち75歳以上 3名)

低栄養の影響



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

2016/9/15 **289**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

模型を使って飲み込みのしくみを説明



安堵町で「口腔指導」を実施しました！

今日は、安堵町の岡崎公民館で開催された岡崎サロンで口腔指導を実施しました。安堵町では、初めての口腔指導となります。

まず、いろいろな姿勢で唾を飲んでもらいます。お口の役割は、食べる、話す、息をすると大きく3つありますが、息をしながら飲み込んだり、口を開けたまま上を向いていたり、横を向いていたりして唾を飲み込むことはできません。

ゴクンと唾を飲み込む時には、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。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。いま、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。予防には、口のまわりやベロの筋肉を鍛え、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。

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。虫歯や歯周病になると最近が血管を通して全身にまわり、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。

口腔機能を高めるためには、健口体操などで口のまわりの筋肉を鍛えることも大切です。最後に「ブクブクうがい」、健口体操と「奈良あいうえお」「パタカラ体操」を行いました。

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

岡崎サロン

- 主催 岡崎サロン
- 協力
安堵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
- 岡崎公民館
- 2016/9/15 13:00~14:00
- 口腔指導 上田歯科衛生士
- 参加者 8名
(内、75歳以上4名)

ならあいうえお



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

2016/9/23 **290**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



五條市で「運動指導」を実施！

本日は、五條市の賀名生公民館で誤嚥にナラン！体操を中心に運動指導を実施しました。

まず、脳トレです。基本のグーパーチェンジから。右手でグーパー左手でグーチョキパー。「せーの」で左右を入れ替えます。次に、ジェスチャーです。「頭、肩、膝、腰」の順番に「1, 2, 3, 4」「赤、緑、黄色、青」と決めて、インストラクターが「2 3 1」「赤、黄色、緑」と言うと、その順番に、身体の部位を触ります。

ひとしきり、笑いが起こったところで、有酸素運動。その場で、1 2, 1 2と足踏みします。リズムがそろってきたところで、「1 2パンチ、パンチ」と3 4のカウントで手を前に突き出します。次に、「1 2 3 4」のリズムで、「開いて、開いて、パンチ、パンチ」と1 2で足を左右に広げて、3 4で手を前に突き出します。簡単そうですが、認知症予防の脳トレの要素もあり、途中でわからなくなったりもします。

深呼吸して、ストレッチ。スクワットなどの筋トレを行いました。

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様々な要素から構成され、“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口やのどを使う動きを含んだ体操となっています。

元気あっぷ教室 フロア-アップ

■主催 元気あっぷ教室

■協力

西吉野・大塔在宅介護支援センター
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■賀名生公民館

■2016/9/23 10:00~11:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 9名
(うち75歳以上 8名)



有酸素運動

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

2016/9/24 **291**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



葛城市で「栄養指導・認知症予防講座」

本日は、葛城市の北花内コミュニティセンターで栄養指導と認知症予防講座を実施しました。

今回は、「バランス良く食べてイキイキ元気」と題しての栄養指導です。まず、ご自身の昨日の食事を振り返ってみて食事バランスのチェックです。料理を思い出して、どのような栄養素を取っているか確認しました。

高齢になると気をつけなければならないのは、食欲不振が起こりやすくなることです。食欲不振には、いろいろな原因が考えられますが、食が細くなると、低栄養になりがちになります。低栄養は、筋力低下は勿論、体の免疫力も低下させてしまい、誤嚥性肺炎などを引き起こしやすくなります。「ご飯が食べられないな」と思ったら、まず、タンパク質をとるようにし、体が弱ることを防ぎます。

また、高齢になると、味がわかりにくくなったりして、塩分摂取量が増えることが多いです。日本人の塩分摂取量は平均11～12gですが、必要な塩分摂取量は、男性8g女性7gで、高血圧の方の場合は6gなのです。

休憩を挟んで、認知症予防講座です。2025年には、65歳以上の認知症のお年寄りの割合が約13%になると推計されており、お年寄りが健康寿命を保つためには、認知症の予防はとても重要になっています。今日は、認知症の予防に役立つ脳トレ体操に挑戦です。左右で違う動きをすることで起こる混乱により、脳を鍛えます。本日はこれに声も入れて更に混乱しやすくしてのトレーニング。上手いかないところでは、おもわず、笑い声が起こります。そして、過去一週間の毎日の代表的エピソードを表に記入する思い出し日記を作成し、記憶力を鍛えました。

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

北花内 みのり会

■主催 みのり会

■協力

葛城市長寿福祉課
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

■2016/9/24 13:30～15:00

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 16名
(うち75歳以上 8名)

二つの動作を同時にする



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

2016/9/26 **292**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！

本日は、奈良市の三松ヶ丘集会所で誤嚥にナラン！体操を中心に運動指導を実施しました。

最初に脳トレです。右手を前に出して「パー」、右手を胸の前で「グー」。10回左右入れ替えます。次に、右手を前に出して「グー」、右手を胸の前で「パー」。これも10回左右入れ替えます。これにさらに、手拍子を入れ、発声を入れます。次に、ジェスチャーです。「頭、肩、膝、腰」の順番に「1, 2, 3, 4」と決めて、インストラクターが「231」と言うと、その順番に、身体の部位を触っていきます。

次に、ストレッチです。肩の上げ下げ、首筋伸ばし、肩甲骨まわりを回して、肩こりに効く運動をします。脇の下も伸ばして、上半身をほぐしていきます。下半身は、椅子に座って脚の裏側を伸ばして、足首を回していきます。

その次には、筋トレを行いました。椅子に座っての足の8カウントでのゆっくりした上げ下げ。つま先立ちで8カウント、かかと立ちで8カウント。

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、首のストレッチングや腰のストレッチング、フォワードランジ、ボックスステップなどの様々な要素から構成され、“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口やのどを使う動きを含んだ体操となっています。

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

三松ヶ丘カフェ

■主催 三松ヶ丘カフェ

■協力

富雄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

■三松ヶ丘集会所

■2016/9/26 13:30~15:00

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 23名
(うち75歳以上 15名)

ゲーパージェンジ



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

2016/9/27

2016/10/7

293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

みんなで健口体操



桜井市で「口腔指導」を実施しました

桜井市の国津神社箸中会所で開かれた「福寿会」と茅原公民館で開催された「長生会」で口腔指導を実施しました。

お口の機能には、食べる、話す、息をすると大きく3つあります。食べるには、良く噛まなければなりません。1口で30回が理想です。噛むという動作は脳に刺激を与え、認知症予防にもなり、唾を出すことになることから、むせや窒息を防ぐことができます。片方だけで噛むと体全体のバランスを悪くするので、転倒の原因になることもあります。

日本人の平均寿命と健康寿命には約10歳開きがありますが、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。予防には、口のまわりやべらの筋肉を鍛え、口腔ケアで口の中を清潔にすることが必要です。

入れ歯の手入れは、入れ歯ブラシで丁寧に洗い、洗浄剤は週1回くらい。寝るときには、入れ歯ケースに水を入れて、その中に入れて枕元においておきます。

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。歯ブラシは定期的に、1ヶ月ぐらいで交換しましょう。

口腔機能を高めるためには、食前の健口体操などで口のまわりの筋肉を鍛えます。最後に「健口体操」と「ブクブクうがい」を行いました。

高齢者の窒息の原因は？



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