

# 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

2016/11/3 **304**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)

誤嚥にナラン！体操 腹斜筋運動



## 御杖村で「運動指導」を実施！

### 桃俣公民館祭 ふれあいの集い

#### ■協力

御杖村保険福祉課  
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

#### ■桃俣多目的センター

■2016/11/3 10:10~10:40

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 60名  
(うち75歳以上 60名)

本日は、11月3日に毎年恒例で参加している御杖村の桃俣多目的センターで開かれた桃俣公民館祭～ふれあいのつどい～で、運動指導事業を実施しました。

まず、脳トレ体操からです。右手はグーパー、左手はグー、ヨキパー。声はグーチョキパー。左右で異なる動きをします。ハイというかけ声で左右を入れ替えます。左右で違う動きをすることは、混乱を引き起こし、失敗することで脳を活性化します。失敗するたびに笑いが広がります。次に、椅子に座ったままで足踏みしながら、数を数えます。5の倍数ごとに手をたたきます。みんなができるようになると、今度は、10・20の時は膝をたたきます。なかなかできません。でも、これだけでポカポカしてきました。

続いて、ストレッチです。肩甲骨のまわりぐるぐる回します。首すじの曲げ伸ばし、手を上にあげて、さらに伸ばします。脇腹を伸ばして、椅子に座ったまま、太ももの裏を伸ばします。太ももをトントンたたくことだけでも、ストレッチになります。

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。

フォワードランジ



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

2016/11/5 **305**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)

誤嚥にナラン！体操



## 奈良市で「運動指導」を実施！

## おでかけ健康フェスタ 2016

■主催 奈良県

■協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■奈良文化会館

■2016/11/5 11:45~12:00

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 111名

奈良市内の”奈良文化会館”で開催された「おでかけ健康フェスタ2016」で、誤嚥にナラン！体操を実施しました。今年は、健康講座と講演会の中の待ち時間での約15分間のインストラクターによる実演形式での実施となりました。会場が広く、スペースがあったので、立ったり、座ったり、お集まりの方々の好みに応じてインストラクターにあわせて体操を体験していただくことができました。

「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体操です。

この体操は、首や腰のストレッチ、斜め4方向ステップ、フォワードランジ、ボックスステップ、太極拳を取り入れた動きなど、誤嚥予防や転倒予防だけでなく脳トレの要素など12種類の体操で構成され、発声や息こらえを随所に取り入れて、“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。

若い方や、楠雄二郎さんの講演を楽しみに来られた方、正倉院展や平城京など観光シーズンの奈良を楽しみに来られたついでに寄られた方のなかに、誤嚥性肺炎の予防に関心があり来ていただいた方もあるということで、音楽に合わせて楽しく熱心に体験していただくことができました。

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

2016/11/8~  
2016/11/11 **306**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)



## 広陵町で「効果測定」を実施しました

11月8日から11日まで、広陵町地域包括支援センターが協力する、4カ所の「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効果測定を実施しました。

今回は、1回目の効果測定と誤嚥にナラン！体操の実施でした。測定員には、広陵町の介護予防リーダーの keep のみなさんも参加されました。

効果測定は、まず、測定各項目の計り方の説明を受け、体力測定を行いながら、アンケートに記入していきます。約半年後にも測定する予定です。これにより、誤嚥にナラン！体操を行った効果を確認し、今後の体操の実践や日常生活の注意するポイントを知っていただくというものです。

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、握力、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、口腔のデータとして唾液嚥下テスト、今回は体組成計を使って筋肉量も測定しました。

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」を行いました。これから、準備運動として取り入れてくださるそうです。

これからも、半年毎に効果測定を行う予定です。変化を追っていくのが楽しみです。

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

## 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
- 西谷公園管理事務所  
竹取の丘  
中央体育館  
はしお元気村
- 2016/11/8 9:30~11:30  
2016/11/9 9:30~11:30  
2016/11/10 9:30~11:30  
2016/11/11 13:30~15:30
- 運動指導 (株)ルネサンス
- 参加者 128名  
(75歳以上38名)



# 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

2016/11/8

2016/11/10

307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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)

栄養指導



## 桜井市で「栄養指導」を実施しました

桜井市の吉隠公民館で開かれた「東明会」と黒崎公民館で開催された「白山会」で栄養指導を実施しました。

高齢になると、1日3食たべるのがだんだん負担になってきます。消化器官の衰え、飲み込む力の衰えや噛む力の衰え、持病の薬の副作用、認知症などにより、食べる意欲が低下してきます。この結果起こるのが低栄養です。低栄養は寝たきりの原因にもなるので、たくさん食べられないときには、体の筋肉などを作るタンパク質から優先的に食べていく必要があります。

また、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。

タンパク質をしっかり取り、野菜果物などでビタミンを摂取し、牛乳小魚などでカルシウムを取り、バランス良く食事することが大切です。

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

## 吉隠東明会・黒崎白山会

■ 主催 ①吉隠東明会

②黒崎白山会

■ 協力

地域包括支援センターきぼう

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ ①吉隠公民館

②黒崎公民館

■ ①2016/11/8 13:30~14:30

②2016/11/10 13:00~14:00

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 ①14名

(うち、75歳以上 6名)

②13名

(うち、75歳以上 6名)

栄養指導



# 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

2016/11/11 **308**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)

必要な栄養素



## 大和高田市で栄養指導+認知症予防実施!

本日は、大和高田市の中央公民館で、栄養指導と認知症予防講座を組み合わせた指導を実施しました。

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あと思ったら、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。

つぎに、塩分摂取のクイズ。高齢になると、味がわかりにくくなったりして、塩分摂取量が増えてしまいがち。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。塩分を減らすにはどうしたらよいのでしょうか。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。テーブルに醤油を置かないなどが効果的です。

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をあわせて行うのも効果的です。

後半は、認知症を予防するための、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。

## さわやか生活教室

■主催 大和高田市地域包括支援課

■協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■中央公民館

■2016/11/11 14:00~15:15

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 17名

(うち75歳以上 12名)

### 認知症予防の脳トレ



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

# 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

2016/11/14 **309**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)

誤嚥にナラン！体操



## 下北山村で「運動指導」を実施！

本日は、半年ぶりに下北山村のいこいの郷で運動指導を実施しました。

いつもは、食事前に誤嚥にナラン！体操を実践されているということでしたので、午後の食事の後のレクリエーションの時間に、簡単なトレーニングと誤嚥にナラン！体操のレクチャーを行いました。

まずは、頭の体操から。右手グー。左手パー。これを交互に左右入れ替えます。次に、右手は小指を立て、左手は親指を立て、ヨイシヨのかけ声で左右入れ替えます。その次は、指を折っての数数えです。右手は親指から、左手は人差し指から1本ずらして数えていきます。

脳がほぐれてきたところで、椅子に浅く座ったままでストレッチ。まず、太ももをさすってほぐしてから、脚の裏側を伸ばしていきます。脚を空中まで上げて止めたり、足を使って、ひらがなの「あいうえお」を書いていきます。

この日は、前はなかったリズム体操を行いました。1212とかけ声をかけながら足踏みします。手と足を交互に動かしますが、ハイというかけ声で、足と同じ側の手を上げます。

次は、左右のかかとを交互に上げ下げしながら、手を前に出してパー、引いてグー、前に出してチョキと変えていきます。

足踏みしながら、100から80までカウントダウン。同時に手拍子もします。5の倍数では手拍子を抜きます。

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」です。この日は、午前中にもされていたようですが、みなさんで楽しく実践されました。

## いこいの郷

■主催 下北山村社会福祉協議会

■協力  
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 下北山村いこいの郷

■2016/11/14 13:30~14:15

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 15名  
(うち75歳以上15名)

足を伸ばしての筋トレ



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

2016/11/18 **310**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)

測定前の準備運動



## 田原本町で「効果測定」実施!

### 新阪手なかよしサロン

#### ■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

#### ■田原本町新阪手自治会館

■2016/11/18 13:30~15:00

■効果測定 (株)ルネサンス

■参加者 22名  
(うち75歳以上6名)

本日は、田原本町地域包括支援センターが協力する、田原本町阪手北公民館で開催された「新阪手なかよしサロン」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。

新阪手地区では初めての効果測定と誤嚥にナラン! 体操の実施でした。効果測定は、まず、測定各項目の計り方の説明を受け、体力測定を行いながら、待ち時間でアンケート等に答えていきます。最後に、誤嚥にナラン! 体操をみんなで体験して終了です。これから、約半年に1回程度、測定する予定です。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くというものです。

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、握力、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、口腔のデータとして唾液嚥下テスト、今回は体組成計を使って筋肉量や体脂肪率も測定しました。

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」を行いました。

これからも、半年毎に効果測定を行う予定です。変化を追っていくのが楽しみです。

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

ボックスステップ



# 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

2016/11/12 **311**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)



## 天理市で「運動指導」を実施!

### 朝和公民館 女性学級

- 主催 朝和公民館
- 協力 奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 天理市朝和公民館
- 2016/11/12 13:30~15:30
- 運動指導 (株)ルネサンス
- 参加者 14名  
(うち75歳以上 1名)

本日は、天理市の朝和公民館で開かれた朝和公民館女性学級に呼んでいただき、運動指導を実施しました。

最初は、脳トレからです。右手はグーパー。左手はグーチョキパー。ハイのかけ声で左右を入れ替えます。これはみなさんすぐにできるようになりました。次はジェスチャージャンケンです。胸の前で手を組んで「グー」左右の手を上と前に出して「チョキ」大きく手を上に伸ばして「パー」。インストラクターが出す手に「勝つ」「負ける」をジェスチャーで行います。

次に、健康と運動についてお話を聞きました。寝たきりになる要因は関節疾患や、転倒骨折など、筋肉や足腰の衰えが大きな要因を占めています。高齢になると筋肉が衰え、外出するのがおっくうになってきますが、これを「生活不活発病」と言うそうです。この「生活不活発病」は、防げないものではなく、運動習慣を身につけることで予防や改善ができるものなのです。

そして、ストレッチです。まず、大きく手を伸ばし胸を開いてから。そして、大きなボールを抱えるようにして、背中を広げます。脚を曲げて膝を抱え、お尻の筋肉も伸ばします。片足ずつ脚を伸ばして前屈みになり脚の裏側を伸ばしました。

脚の上げ下げなどの筋トレと足踏みの有酸素運動をしてから、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、「誤嚥しにくい体」と同時に「転倒しにくい体」を作る目的で作られています。

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

肩甲骨を広げる





# 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

2016/11/21 **312**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)

スクワットで下半身を鍛えます



## 天理市で「運動指導」を実施!

本日は、天理市の東部公民館で開かれたふれあい教室山の辺会におじゃまして、運動指導を実施しました。

最初は、脳トレからです。右手はグーパー。左手はグーチョコキパー。ハイのかけ声で左右を入れ替えます。これはみなさんすぐにできるようになりました。次は後出しジャンケンです。まず、インストラクターが右手を前に出して「グー」を出して「ポン」というと、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を前に出して「グー」を出し、「シャン」というと、右手を前に出して「チョコキ」を出して負ける。口でも「チョコキ」という。簡単なのですが、混乱したら笑ってごまかしましょう。

次に、ストレッチ。まず、前に胸を突き出すようにして、開きます。そして、大きなボールを抱えるようにして、背中を広げます。左右に動かして、体の側面も伸ばします。脚を曲げて膝を抱え、お尻の筋肉も伸ばします。片足ずつ脚を伸ばして前屈みになり脚の裏側を伸ばしました。

スクワットなどの筋トレと足踏みの有酸素運動をしてから、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”を作る目的で作られています。

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

## ふれあい教室山の辺会

### ■ 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

### ■ 天理市東部公民館

■ 2016/11/21 13:30~15:00

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 14名  
(うち75歳以上12名)

### 太もも内側の筋トレ



# 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

2016/11/24 **313**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](mailto: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、毎年うかがっている香芝市の下田公民館で、運動指導を実施しました。

まず、脳トレです。有酸素運動で30まで数えながら椅子に座って足踏み。次に、これに、5ごとに手をたたき動作を加える。さらに、これに1・2・3（右足前に踏み出す）・4（左足前に踏み出す）・5手をたたき、6・7～20まで繰り返す。これに動作を加えて、1（手を前に出す）・2（手を前に出す）・3（右足前に踏み出す）・4（左足前に踏み出す）・5手をたたき、6・7～20まで繰り返す。次に、東西南北の脳トレです。右足を前に出す＝北 右足を右に出す＝東 左足を左に出す＝西 左足を後ろに引く＝南と決めて、インストラクターが「北」とか「東」とかお題を出すと、それに合わせて足を出す。次に、北と言われると反対方向＝南の動作をする。さらに、北東、北西、南東、南西を加えて足を出す方向を8方向にして、インストラクターの出すお題の反対方向に足を出す。むつかしいです。

ストレッチと筋トレをしてから、最後に、高齢者に多い誤嚥性肺炎予防し、健康寿命を延ばすため開発された「誤嚥にナラン！体操」を行いました。この体操は、首や腰のストレッチング、斜め4方向ステップ、フォワードランジ、ボックスステップ、太極拳を取り入れた身体の動きなどとともに、発生や息こらえを随所に取り入れて、誤嚥予防や転倒予防だけでなく脳トレの要素など様々な要素から構成されていて、“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。

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

## 楽々（らくらく） （楽しい・かんたん）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

■下田公民館

■2016/11/24 10:00～11:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 30名  
(うち75歳以上11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

2016/11/28 **314**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)

口腔ケアの講義



## 橿原市で「口腔・運動指導」を実施！

今日は、奈良県老人クラブ連合会の「第28回老人クラブ女性リーダーセミナー」でマナボットを使った口腔指導と誤嚥にナラン！体操の実習を行いました。マナボットとは、口腔ケアの実技を学ぶために作られた高齢の女性の姿をしたロボットのことで。

まず、最初は、講義です。おいしくものを食べるためには健康でなければなりません。日本人の平均寿命と健康であることのできる健康寿命には約10歳の開きがあります。日本人の死因の第三位に肺炎が上がっていますが、高齢者の肺炎の多くは寝ている間に唾が肺に入ってしまったたりして起こる誤嚥性肺炎です。口腔ケアにより、誤嚥性肺炎を予防することができます。口のまわりの筋肉を鍛え、歯磨きの励行によってお口の清潔を保ち、入れ歯の方は、正しい入れ歯のお手入れの知識を身につけていくことが大切になるのです。

後半は、9班に分かれて、マナボットによる実践です。まず、お年寄りの目を見て、名前を呼びかけて、口腔ケアをすることを説明します。口腔ケアのポイントは、無理をせず、自立度に合わせたケアを心がけます。口腔ケアでは口の中すべて清潔にする必要があります。お年寄りが認知症のときは、口の中に大量の食べかすがある場合もあります。うがいをさせて取り除きますが、うがいをさせることで、誤嚥をさせてしまわないように注意します。歯ブラシも残っている歯のまわりや歯茎に当てるようにし、ペロや粘膜は、スポンジブラシを使います。

最後に、誤嚥性肺炎予防のために考案された誤嚥にナラン！体操をみんなで実践しました。

## 第28回老人クラブ 女性リーダーセミナー

- 主催 奈良県老人クラブ連合会
- 協力  
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 社会福祉総合センター
- 2016/8/10 14:00~15:40
- 口腔指導 吉福歯科衛生士  
今田歯科衛生士  
上野歯科衛生士  
山下歯科衛生士  
稲葉歯科衛生士  
西岡歯科衛生士  
福西歯科衛生士  
高宮歯科衛生士  
岩城歯科衛生士
- 運動指導 (株)ルネサンス
- 参加者 86名  
(うち75歳以上57名)

マナボットで体験



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

2016/11/30 **315**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)

健口体操



## 十津川村で「口腔指導」を実施しました

本日は、十津川村重里にある重里生活改善センターで口腔指導を実施しました。集団指導の後に一人一人に個別指導も実施します。

まず、集団口腔指導です。お口には、たべる、話す、呼吸する、表情を作るといくつもの働きがあります。このお口の清掃を怠ると歯にプラーク(歯垢)がつき、歯周病や虫歯の原因になります。歯磨きを怠らないようにしなければなりません。歯ブラシも1ヶ月ほどでこまめに変え、適量の歯磨き剤を使って、力を入れすぎないように歯磨きし、舌も磨いていくようにしましょう。

日本人の死因の第三位に肺炎が上がっていますが、高齢者の肺炎の多くは寝ている間に唾が肺に入ってしまったりして起こる誤嚥性肺炎です。健康寿命を伸ばすためには、誤嚥性肺炎を防ぐことが重要です。

みんなで、一緒にお話を聞いた後は、一人一人のお口の相談と健口くんを使ってお口についてのチェックです。歯ブラシや歯間ブラシの使い方。模型を使っての歯の磨き方の説明を受けます。

最後に、健口体操、奈良あいうえお をみんなで言い、この日はストローと綿棒を使って吹き矢をやりました。ストローに綿棒を入れて的に向かって吹くのですが、しっかりと大きな息ができ、唇で、ストローをしっかりと咬えられないと綿棒は遠くに飛んでくれません。みなさん夢中になって、楽しんでおられました。

### 口腔ケア指導

- 主催 十津川村福祉事務所
- 協力奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 重里生活改善センター
- 2016/11/30 14:00~15:00
- 口腔指導 山下歯科衛生士  
福西歯科衛生士
- 参加者 8名  
(75歳以上 6名)

吹き矢をしました



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