

健康長寿共同事業通信

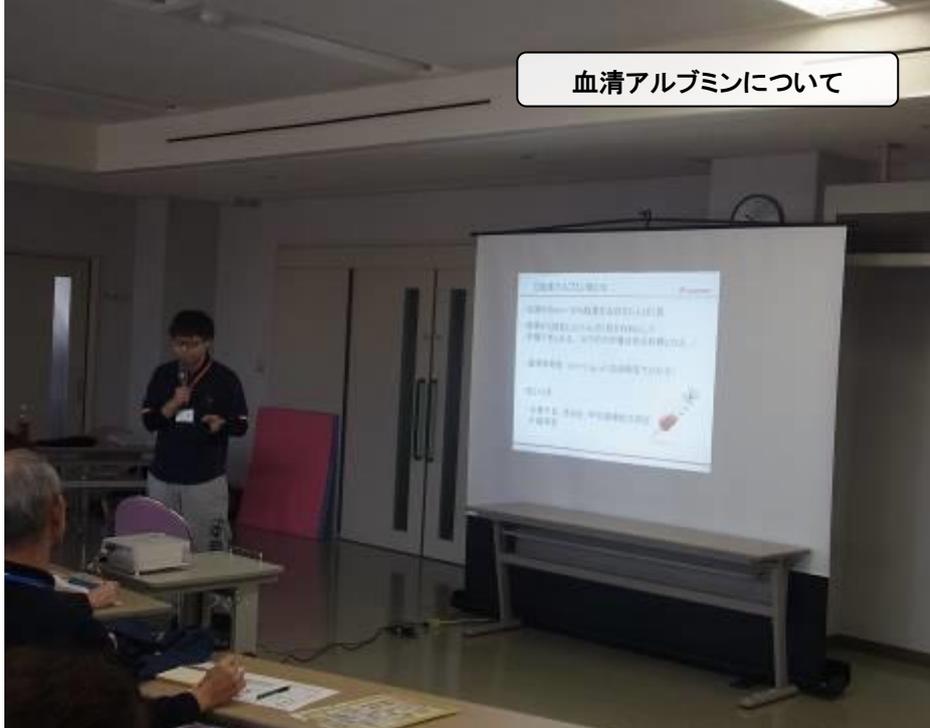
地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

血清アルブミンについて

2017/2/2 **331**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



大和郡山市で「栄養指導」を実施しました

A1c11

- 主催
大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会
- 協力
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 大和郡山市保健センター
さんて郡山
- 2017/2/2 10:00~11:30
- 栄養指導 (株)ルネサンス
- 参加者 12名
(うち75歳以上 0名)



本日は、大和郡山市のさんて郡山で開かれた自主グループ A1c11 で、栄養指導と足首角度の測定を行いました。を実施しました。昨年にかけて2回目の実施です。

まず、前半に足首角度測定器を使って足首角度の測定を行いました。ウォーキングの時にしっかりかかとから足を着くなど、正しい歩き方をするためには、つま先がしっかりあがっている必要があります。仰角20度以下だと転倒のリスクが増しますが、お風呂で足首をくるくる回したり、足首の上げ下げなど日常的に運動を継続することで、足首の曲がる角度を増やすことができます。

次に、資料に基づいて、栄養の指導です。10年前に比べて食事量は減っていませんか？変わらないのであれば、野菜をしっかり食べる習慣を付けましょう。もし、食事量が減っているのであれば、肉などのタンパク質を多めに取る必要があります。日本人は炭水化物を多めに取る傾向があり、また、食べられないときには、うどんやお茶漬けなどで済ましてしまいがちです。食べられないときには、むしろご飯を減らして、タンパク質を取るようにします。

バランス良く食べるポイントとしては、タンパク質をしっかり食べる。野菜でビタミンを摂取する。牛乳や小魚、豆類でカルシウムを補給します。そのためには、味のうまみ、あまみ、からみ、酸味、苦みをうまく使って献立を考えましょう。

この日は質問も積極的で、カリウムやアルブミンについて、それから、ケチャップの使い方についても聞いておられました。

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

2017/2/2 **332**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

健康寿命と平均寿命



川西町で「運動指導」を実施!

川西町高齢者教室

- 主催 川西町教育委員会
- 協力 奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 川西町中央公民館 けやきホール
- 2017/2/2 13:30~15:00
- 運動指導 (株)ルネサンス
- 参加者 97名
(うち75歳以上28名)

本日は、川西町のけやきホールで開かれた高齢者教室で、運動指導を実施しました。誤嚥にナラン!体操の体験を目的とした講座とのことです。

楽しく体を動かしてイキイキ元気と題して、まずは、講義から。全身の体力低下には、有酸素運動。柔軟性の低下には、ストレッチ。バランス力、下肢の筋力低下には筋肉トレーニングが必要です。

最初は有酸素運動です。その場で足踏みしながら30まで数えます。5の倍数で足を横に出します。7の倍数で手をたたきます。

そして、その場で足踏みを続けながら、両手を前に出してグーパー、グーパー、今度は反対に、パーグーパーグーパー。交互に、グーパー、パーグーパー、脳トレにもなります。次は、腕を左右に交互に横に開いて閉じる、足も横に開いて閉じる。手と足を反対側に開いて閉じる。ほとんどできません。

第2に、ストレッチです。まず、大きなボールを持つようにして背中を広げます。胸を開きます。肩の上げ下げ、肩を前後に回します。下半身は、腰を回して後ろをのぞきます。太ももの裏側をのびします。

第3に筋トレ、妻下げの上げ下げ、かかとの上げ下げをしました。

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12の動きで構成され、“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たものです。

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



楽しい体操

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

2017/2/28

2017/3/11

333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

柔軟性の測定(みどりの北)



田原本町で「効果測定」実施!

田原本町地域包括支援センターが協力する、田原本町みどりの北公民館のみどりの北自治会と田原本町三笠南三笠公民館の三笠いきいきサロンで、「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。

どちらも初めての効果測定と誤嚥にナラン! 体操の実施です。また、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初めての効果測定でもあります。

まず、準備体操をしてから、測定の各項目の測定方法の説明を受けます。効果測定を行いながら、待ち時間でアンケート等に答えています。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。

参加者のみなさんも初めての経験ですが、リーダーたちも学びながらスキルアップを目指します。

これから、約半年に1回程度、効果測定する予定です。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予定です。

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

①みどりの北自治会 ②三笠いきいきサロン

■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

■ ①田原本町みどりの北公民館

②田原本町三笠南三笠公民館

■ ①2017/2/28 14:00~16:00

②2017/3/11 13:00~15:00

■効果測定 Tawaramoto.P.C

■参加者 ①19名

(うち75歳以上6名)

②26名

(うち75歳以上20名)



誤嚥にナラン体操(三笠南)