



健康長寿共同事業通信



地域(田原本町満田地区)との共催によりイキイキ体操のつどいを開催!!

共催 満田ふれあいサロン
田原本町地域包括支援センター
田原本町社会福祉協議会
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

イキイキ体操のつどい

●2011/10/04
13:00~15:00
田原本町
満田公民館
(参加者 13名)

今年度より、奈良県と奈良県後期高齢者医療広域連合が共同して、高齢者の健康・維持増進のため、健康づくりに関する専門家を地域のニーズに応じた形で派遣する事業(地域巡回指導・普及啓発事業)を展開することとしています。

11月からの本格的な事業展開に先立ち、この度、田原本町(長寿介護課)のご協力により、ふれあいサロンなど地域関係機関・団体との共催により、10月4日(火)に田原本町満田公民館において、「イキイキ体操のつどい」を開催しました。

開催次第

開会

満田ふれあいサロン
田原本町

事業趣旨説明等

健康長寿共同事業
実行委員会事務局

イキイキ体操

「からだを動かし、ますます元気！」

講師

健康サポート
ステーション
WIN
健康運動指導士
河野光雄氏
中野正英氏

閉会

田原本町
満田ふれあいサロン



馴染み深い歌で「つかみ」はOK

今回は、2時間(休憩あり)のプログラムでしたが、参加者(13名:平均年齢78歳)の方々には、最後まで熱心に・楽しく取り組んでいただき、当日実施したアンケート(回収率100%)では、全員が「本日のプログラムを家で継続できる」と回答されていました。

今回指導いただいたプログラムでは、椅子に座ったままできるものが多く、天気が悪い日でも屋内で日常的に実践できるところが、「これからも続けてやってみよう」と思われた理由のひとつだと考えられます。

この他、アンケートで「健康維持のため、日常的に取り組んでいることはありますか?」との質問には、「散歩・ウォーキング」との回答が最も多く(7)、続いて「体操」(3)・「畑仕事」(2)などの回答がありました。

期待と不安混じりの「初現場」でしたが、関係の皆様のご協力により、無事に終えることができました。

発行 **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

今回は、田原本町の介護予防事業でも運動指導を実施されている、健康サポートステーションWIN 健康運動指導士の河野光雄氏と中野正英氏を講師に迎えて、手先や足先を含めた全身運動を、参加された方々に馴染み深い歌に合わせて、わかりやすく指導いただきました。

歌いながら体操を行うことは、楽しく実践できるということと同時に、口腔の運動にもなる効果があるということです。



ペアになって手指運動

事務局も参加させていただきました



健康長寿共同事業通信

02 号
2011/11/15
NKCSJ



宇陀市介護予防事業内で 運動指導を実施！！

宇陀市 めく森サロン(元気になる運動)

主催 宇陀市室生福祉保健交流センター

共催 奈良県健康長寿共同事業実行委員会

協力 ボランティア「和」

(めく森サロンボランティア)

宇陀市 めく森サロン (元気になる運動)

●2011/11/11
11:10~12:00

宇陀市
室生福祉保健
交流センター
「めく森の郷」
参加者49名
(ボランティア含む)

参加者平均年齢
76.8歳

11/18、11/25
にも実施予定

運動指導講師

株式会社

ルネサンス

西野支配人

津秦チーフ

山本

松浦

配付資料

- ・元気になる運動プログラム
- ・転倒予防手帳

奈良県と奈良県後期高齢者医療広域連合が共同して高齢者の健康・維持増進のため健康づくりに関する専門家を派遣する「地域巡回指導・普及啓発事業」が、いよいよ11月から本格的にスタートしました！

本格スタートの第1弾として今回は、宇陀市室生福祉保健交流センターが実施する「めく森サロン」内で、運動指導を実施しました。

「めく森サロン」は、宇陀市の介護予防事業(一次予防)として実施されており、高齢者が仲間とともに元気になれる事業が毎月企画されています。

今回は、曽爾高原への遠足が企画されていたことから、遠足に行く前の時間をいただき、株式会社ルネサンスの専門スタッフによる運動指導を実施しました。

ルネサンスは、奈良市内でスポーツクラブを運営している会社ですが、他府県では市町村委託事業として介護予防教室を数多く実施しており、高齢者に対する運動指導、栄養指導などのノウハウを全国レベルで蓄積されています。

今回実施したプログラムは、まずは、イスに座った状態で、「ジャンケン」等を使った脳トレ。脳の活性は体の活性につながることで、「正確にメニューをこなす」のではなく「楽しくメニューに参加する」ことを目的としたプログラム。次に肩こり体操やストレッチで体をほぐし、転倒予防にもなる足の体操や下半身のトレーニングを実施しました。

プログラムは家でテレビを見ながらできる簡単なものばかりで、アンケート(回収率 100%)でもほぼ全員に「家でも続けることができる。」と回答いただきました。また、市の担当者によると、指導後、参加者からは「トイレで座れるようになった」、「肩こり体操を毎日続けたい」などの声があったようです。

めく森サロンは、福祉保健交流センターのスタッフはもちろん、ボランティアや県立奈良医科大学の看護学生(実習)も参加して高齢者をサポートしており、高齢者との「ふれあい」を大切にして取り組まれている事業であると強く感じました。

運動指導の後、「ありがとう」と笑顔で遠足に向かわれる参加者のみなさんの笑顔が印象的な事業となりました。



ジャンケンを使った楽しい脳トレ



みなさんの笑顔が印象的でした

発行: **NKCSJ** 奈良県 健康長寿共同事業実行委員会 事務局

http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-26016.htm

〒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

健康長寿共同事業通信



川上村が実施する大腸ガン検診に合わせて

巡回歯科健診・指導を実施！！



協力 奈良県歯科医師会
奈良県歯科衛生士会
川上村住民福祉課

●川上村 巡回歯科健診・指導

実施場所(予定含む)

- ・11/17
東川公民館
白倉会館
- ・11/24
井光公民館
柏木生活改善センター
- ・12/1
高原多目的集会所
川上総合センター
- ・12/8
中奥公民館
粉尾公民館
- ・12/15
北和田ふれあいセンター

●歯科医師(予定含む)

- 尾上先生
- 木村先生
- 笹木先生
- 辻井先生
- 土居先生
- 森口先生 (50音順)

●歯科衛生士(予定含む)

- 上田、今田、小栗、栗野、
谷、西角、畑下、堀内、松尾、吉福
(敬称略、50音順)

県歯科医師会、県歯科衛生士会との連携により「地域巡回指導・普及啓発事業 歯科健診・指導」がいよいよスタート！！

今回は、川上村のご協力により、大腸ガン検診(5日間で9箇所実施)の会場の一部をお借りして、実行委員会より歯科医師、歯科衛生士を派遣して事業を実施することとなりました。

「地域巡回指導・普及啓発事業」で実施する歯科健診では、その内容について2つの大きな特長があります。

1つ目は、「高齢者専用の歯科診査票」を使用していることです。通常使用されている診査票ではなく、今回は高齢者特有の状況に合わせた診査票を県歯科医師会に作成いただきました。高齢者専用の歯科診査票は全国的にも珍しく、まさに「奈良モデル」。

2つ目は、「高齢者の個々の口腔状況に応じた、きめ細かい健診・指導」です。診査結果に基づく歯科医師の指導だけでなく、歯科衛生士によるそれぞれに合った歯磨きの方法や義歯のケアなどについてもマンツーマンで指導いただきます。

事業初日である11月17日(木)は、吉野郡歯科医師会の森口先生と尾上先生に健診を実施



気軽に楽しく「健口体操」

していただきました(受診者11名、平均年齢71歳)。

お二人は、吉野郡内の歯科医師ということで、顔見知りの方も多く、歯科健診にとどまらず、世間話で盛り上がるなど、地元歯科医師ならではの場面もみられました。

先生方によると、「寝たきりになってから口腔ケアを始めても遅い。元気なうちに正しい口腔ケアを覚えることで、元気で長生きできる生活を続けほしい。」とのこと。

歯科医師、歯科衛生士、川上村の職員の方々のおかげで無事初日を終えることができました。より良い事業となるよう、最終日まで頑張っていきたいと思っております。



歯科衛生士による個別指導



スライドを使ったわかりやすい講話

NKCSJ 発行: 奈良県 健康長寿共同事業実行委員会 事務局

http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-26016.htm

〒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

健康長寿共同事業通信



へき地巡回診療に合わせて
上北山村で歯科健診・指導を実施！！



協力 奈良県歯科医師会
奈良県歯科衛生士会
上北山村保健福祉課

●上北山村 歯科健診・指導

2011/11/18
9:30～15:00

上北山村
ワースリビング
かみきた
参加者15名
平均年齢74歳

歯科医師
中谷安裕
(三愛歯科医院 橿原市)

歯科衛生士
上田千津子
道下圭子
(敬称略)

今回は、大台ヶ原の自然に恵まれ、紅葉のシーズンに入ります秋が深まってきた上北山村で「へき地巡回診療（眼科、耳鼻科）」に合わせて歯科健診を実施しました。

上北山村には村営の診療施設（「ワースリビングかみきた」）があり、歯科診療設備も整っていますが、歯科医師が不在で、民間の歯科診療所もないため、村民のみなさんは歯科診療のために、吉野町や大淀町などに通う必要があります。

公共交通機関も1日にバスが数本であり、高齢者が歯科健診を受けるには、多くの時間と労力が必要な現状です。

今回は義歯（入れ歯）を使用されている方が多かったため、歯科健診だけでなく正しい義歯ケアについても丁寧に指導していただきました。

また、歯科衛生士により口臭チェックや、義歯の装着方法についても指導を行い、受診者から「健診前より噛み合わせが良くなった。いつまでも楽しく食事がしたい。」との感想をいただきました。

今回健診を実施していただいた県歯科医師会の中谷先生は、「歯科健診や口腔保健指導を定期的に受けていただくことは、口腔機能の向上だけでなく、全身の健康状態の向上にもつながるため、結果的に医療費を抑えることができる。できるだけ定期的に歯科健診を受けてもらいたい。」とコメントされていました。

今回は、「へき地巡回検診（眼科、耳鼻科）」に来た方も、村の職員の方の熱心に勧誘いただき、最終的に15名の方が歯科健診を受診されました。歯科健診は苦手だという方もおられましたが、健診後に「また来年も来てね。」と声をかけていただき、大変嬉しく思いました。



歯科衛生士のキメ細かい指導



今回健診を実施頂いた中谷先生と
歯科衛生士の上田さん、道下さん

NKCT 発行: 奈良県 健康長寿共同事業実行委員会 事務局

http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-26016.htm

〒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

健康長寿共同事業通信



わがまちの歯医者さんの出前講座 「お口の健康は老化を防ぐ」 を開催!!

主催 橿原市十市団地自治会

共催 橿原市地域包括センター ブランチ「橿原の郷」
橿原市高齢者支援室

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

協力 奈良県歯科医師会

講座 「お口の健康は 老化を防ぐ」

●2011/11/27
10:00~11:30

橿原市十市団地
自治会集会所
(参加者 33名)

講座次第

開会

十市団地自治会長
実行委員会事務局

講座

「お口の健康は
老化を防ぐ」

講師

辻之内 歯科医院
辻之内 基文 氏

閉会

橿原市高齢者支援室
橿原の郷

近鉄橿原線「新ノ口駅」の東側にある橿原市十市団地の自治会が主催する講座に、奈良県歯科医師会から講師（歯科医師）を派遣いただき、「お口の健康は老化を防ぐ」をテーマに講演をしていただきました。

講師は、十市団地の近隣で辻之内歯科医院を開業されている奈良県歯科医師会の辻之内基文先生。講演では、食生活の変化により、噛む回数が減り、口腔状態を悪化させる原因となっているので、バランスの良い食事を心がけて、しっかり噛むことで脳が活性化してほしいとの話があり、また、噛むことで唾液の分泌が促進され口臭予防や殺菌効果があることなどについて、



福井自治会長の開会あいさつ

レジュメやパンフレットを活用して大変わかりやすく説明いただきました。また、良好な口腔状態を保つためには、歯磨きだけでは取れない歯石除去など、虫歯（歯痛）の時だけでなく定期的に歯科健診を受けることが必要であるとともに、日常生活の中でできる簡単な口腔体操や義歯の手入れなど、高齢期における口腔ケアが、誤嚥性肺炎などの発症する確率をかなり低下させる効果につながることにしても、参加者に熱心に語りかけておられたのが印象的でした。



会場は満員の盛況！

ほとんどの方が「本日の講演内容を日常生活に取り入れることができる」と回答されていました。共同事業では、このように地域と歯科医療機関の距離をより一層縮められるような取組を進めてまいります。今回の事業つきましても、地元自治会、橿原の郷、橿原市高齢者支援室、県歯科医師会など多くの皆様にご協力いただきました。どうもありがとうございました。

たとえば、地元に近い「かかりつけ歯科医師」であっても普段は歯科診療という形で接する機会が多く（しかも「マスク越し」で！）、このように、長時間にわたり「講座」という形で歯科医師から口腔ケア等に関する色々な話が聞けるのは、大変貴重な機会だったのではないのでしょうか。参加者の方からも「先生の話をつゆくり聞いてよかった。」と声をかけていただき、実施したアンケートでも、



発行 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

健康長寿共同事業通信



大和郡山市
いきいき元気教室交流会の会場で
「バランスの良い食事」
をPR!



主催 大和郡山市
地域包括支援センター

(栄養指導) 健康長寿共同事業実行委員会

いきいき 元気教室 交流会

●2011/11/28
13:30~15:30

大和郡山市
三の丸会館
(参加者 72名)

栄養指導

ブース出展
(展示)

・バランス

のいい食事

・しっかり食べて
元気に長生き
(栄養士による
相談・指導)

出展スタッフ

株式会社ルネサンス
西野支配人
津秦チーフ
高野栄養士
山本



大和郡山市で開催された「いきいき元気教室交流会」で栄養指導を実施しました。

「いきいき元気教室」は、市内で実施されている運動教室で、市内13箇所で実施されており、年に1度、全ての運動教室が集まって、交流会が実施されています。

今回の交流会は、準備体操として365歩のマーチに合わせて運動をしたり、玉入れやフォークダンスで体を動かす内容のものが実施されていました。

実行委員会としては、委託事業者である株式会社ルネサンスより、栄養士等を派遣して会場内にブースを作り高齢者の栄養相談を実施するとともに、資料を配付し、チェックシートを使ってバランスの良い食事について啓発を行いました。

参加者からは、「好きなものばかり食べて、食事が偏りがちなので、食生活を見直す良いきっかけになった。」などの声がありました。

今回は、普段から運動教室に通っておられる高齢者の方ばかりでみなさん元気な方ばかりでしたが、食事にも気をつけてこれからも元気で長生きしていただきたいと思います。

バランスの良い食生活

食生活チェック！バランスよく食べていますか？
筋肉や骨を強化して、転倒を予防するためにバランスのとれた食生活は大切です。ほぼ毎日食べているものに○をつけてください。

肉類(牛・豚・鳥など)	緑黄色野菜類	
魚介類(魚・貝・イカなど)	海藻類(ワカメ・ひじきなど)	
卵類	いも類	
牛乳	果物	
大豆・大豆製品(豆腐・納豆など)	油脂類(バター・炒め物の油など)	

1日の食事で全ての項目に○がつくのが理想的です。もし○がつかなかった食品があれば、翌日優先的に摂るように心がけましょう。

積極的に摂りたい栄養素

- ・カルシウム(骨の材料)
- ・たんぱく質(筋肉の材料)
- ・ビタミン(カルシウム・たんぱく質の吸収に役立つ)



当日展示 & 配付した資料の一部

発行 NKCGJ 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

健康長寿共同事業通信



～黒滝村介護予防事業と連携～
はつらつ教室(平成23年度後期)で
「低栄養予防&口腔機能向上」
を指導・普及啓発!



主催 黒滝村保健福祉課

(講師派遣) 健康長寿共同事業実行委員会

はつらつ教室 (H23 年度後期)

●2011/12/02
10:00~11:30
14:00~15:30

黒滝村公民館 (参加者27名)

平均年齢:79.8歳

●栄養指導

「しっかり食べて、
元気に長生き」

株式会社ルネサンス

西野支配人

津秦チーフ

酒井栄養士

高野栄養士

●口腔指導

「いつまでも

・おいしく

・楽しく安全に

食べるために」

奈良県歯科衛生士会

今田 歯科衛生士

吉福 歯科衛生士

吉野郡黒滝村では、介護予防事業として「はつらつ教室(前期・後期)」を開催しています。この教室は運動指導を中心とする10回のプログラムですが、今回は黒滝村保健福祉課のご協力により、新たに1回分を追加していただき、高齢者に多い「低栄養」の予防や、口腔機能の向上について、専門家による指導・普及啓発を実施しました。

栄養指導では、管理栄養士の酒井恵さんに「しっかり食べて、元気に長生き」をテーマに、「お年寄りには粗食でよい」はまちがい、高齢者にも十分な栄養が必要などのお話をさせていただきました。

「低栄養」の原因は、加齢や病気のほか運動不足や精神的ストレスなど様々であり、低栄養状態に早く気づくためには、体重測定の習慣づけや、定期検診での「血清アルブミン値」チェックなどが重要とのこと。

また、「低栄養」の予防には、食品数を増やして副食(おかず)から食べるとともに、糖質や塩分は控えめにするなど、栄養バランスのとれた食事を「1日3食」しっかりとることなどが大切なことでした。



義歯のお手入れ指導

「いつでもおいしく、楽しく食事をとれるようにしましょう」と、とても巧みな話術で楽しくお話しいただきました。

また、「唾液腺マッサージ」、「パタカラ発声」、「健口体操(唇・舌の体操)」なども楽しく実践指導いただきました。

栄養と口腔という二つの分野のプログラムでしたが、改めて、栄養と口腔に関する密接な関連性とそれぞれの重要性が理解いただける事業となったと思います。休憩中や終了後の歓談の中でも、村担当者も含め各専門家の方々が熱心に意見交換されていたのが印象的でした。



語り掛けるような栄養指導

発行 NKCGJ 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





地域巡回指導・普及啓発事業 活動レポート

増刊号

健康長寿共同事業通信

2011/12/20

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
HP: http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-26016.htm



川上村 巡回歯科健診

高齢者の口腔内診査 & 口腔ケア指導

(2011/11/17~12/15)

- 1 東川公民館・白倉会館
- 2 井光公民館
柏木生活改善センター
- 3 高原多目的集会所
川上総合センター
- 4 中奥公民館・粉尾公民館
- 5 北和田ふれあいセンター

本号は、健康長寿共同事業通信第3号(2011/11/21)でお伝えした、川上村の巡回歯科健診についての総集編です。

この巡回事業は、11月7日から12月15日までの毎週木曜日、5日間で村内9カ所を巡回する長丁場の事業。しかも、健康長寿共同事業として初めての歯科健診・指導となることから、期待と不安の入り交じった状態でスタートしました。

ひと口に「村内9カ所」といっても、その場所は様々。それぞれの地域・施設の状況に合わせた形で、健診等のスペースを確保したり、その場に合った指導方法(個別・集団など)を考えたりと、まさに臨機応変の対応を迫られました。奈良県歯科医師会、吉野郡歯科医師会、奈良県歯科衛生士会、そして川上村住民福祉課の皆様のご尽力により、無事に事業を終えることができました。(受診者数:5日間・9カ所で延べ46人)

詳細については、以下によりレポートします。

東川公民館では、
歯科健診・指導の
フルメニュー実施!

1 ^{うのがわ} 東川公民館・^{しらくら} 白倉会館(11/17)

●東川公民館:森口歯科医師、谷歯科衛生士、堀内歯科衛生士

いよいよ、巡回歯科健診のスタートとなった東川公民館。川上村の北部に位置し、施設も新しく、ゆったりとしたスペースを確保できました。

このため、口腔内診査(歯科医師&歯科衛生士)、歯科衛生士による口腔ケア(義歯の手入れを含む)指導の他、受診者が集中したときには、受診後にスライドを使った歯科医師の講話、さらに、歯科衛生士による「舌や唇の運動(健口体操)」も実施することができました。

●白倉会館:尾上歯科医師、谷歯科衛生士、堀内歯科衛生士

午後は、白倉会館での歯科健診指導。幼稚園を再利用した施設であり、確保できるスペースの関係から、スライドは流すのみとし、個別指導中心となりました。

県歯科医師会から下村常務理事と野阪理事、また、川上村の横谷住民福祉課長にも事業の状況視察に来ていただきました。

東川公民館



健診・指導の様子



白倉会館



スライドを使った口腔指導(森口先生)

口腔状態のチェック（尾上先生）



尾上歯科医師は、村の歯科診療所での診察もされていることから、顔なじみの方も多く、集団指導はありませんでしたが、その分、和やかな雰囲気の中、キメ細かい指導に時間をかけていただきました。

診査後の口腔ケア指導



柏木生活改善センターでは、
畳の上で健診・指導を実施

いかり かしわぎ 2 井光公民館・柏木生活改善センター(11/24)

●井光公民館、柏木生活改善センターとも

:尾上歯科医師、畑下歯科衛生士、堀内歯科衛生士

井光公民館



午前中の井光公民館は、国道から山道に入った尾根に近い集落にある施設。お集まりいただけるか少し不安でしたが、マイク放送で案内があると、すぐに皆さん連れだって会場に来ていただきました。受診後も多くの方に残っていただき、集団指導をフルコースで実施できました。

唾液腺マッサージ指導



井光公民館

柏木生活改善センター



また、県歯科医師会の広報担当である植田歯科医師が歯科健診事業を取材に来られました。

尾上先生の講話



井光公民館

午後の柏木生活改善センターでは、和室を使用での健診・指導となりました。畳の上で行われる健診・指導はとても和やかな雰囲気を醸し出していました。

和やかな雰囲気の
健診会場

柏木生活改善センター

畳の上での口腔診査（尾上先生）



スクリーン等の設営はできませんでしたが、その分、マンツーマンでたっぷりと個別指導していただき、受診された方々も大変満足された様子でした。

たかはら 3 高原多目的集会所・川上総合センター(12/1)

●高原多目的集会所

:木村歯科医師、松尾歯科衛生士、小栗歯科衛生士

料理教室会場での
歯科健診・指導を実施

高原多目的集会所



いよいよ巡回歯科健診も3日目。折り返し地点に到達しました。

午前の健診・指導会場では、食生活改善推進員の方々による料理教室が開催されており、料理の合間に受診される方もおられました。

食事前の時間に口腔ケアのお話（木村先生）



事務室での診査（木村先生）



できあがった料理を食べる前に少し時間

をいただき、歯科医師と歯科衛生士による集団指導を実施することもできました。



川上総合センターデイルーム

デイルームでの診査（土居先生）



●川上総合センター(3F・デイルーム)

:土居歯科医師、松尾歯科衛生士、小栗歯科衛生士

3日目の午後は、川上総合センター3階のデイルームを利用したの歯科健診・指導です。

木製の大きな丸机を利用して、歯科健診・指導を実施しました。暖かみのあるスペースで、キメ細かい個別指導をしていただきました。

土居先生とは、診査の空き時間に歯科口腔保健の推進施策などについても、色々と意見交換をさせていただきました。



身近な距離感で口腔ケア指導

義歯の状態についても
詳細にチェック！

4 中奥公民館・粉尾公民館(12/8)

●中奥公民館、粉尾公民館とも

:笹木歯科医師、谷歯科衛生士、畑下歯科衛生士



中奥公民館



粉尾公民館



口腔診査（笹木先生）

4日目は、中奥公民館と粉尾公民館での歯科健診・指導を実施しました。個別健診・指導となりましたが、その分、1人ひとりキメ細かく義歯の状態や手入れの方法などについて指導いただきました。

受診者の中には、義歯が合わない状態が長く続いて、普段は義歯を入れることがほとんど無く、食事も「嚙まずに飲み込んでいる」という方もおられ、今回の健診を機にきちんと義歯の役割を理解いただき、義歯の調整に行かれるよう、熱心に指導されていたのが印象的でした。

このような状態を改善するきっかけとなるのは、やはり集団的指導だけでは不十分で、個別指導の重要性を改めて知ることとなりました。



義歯の状態を詳しくチェック・説明

5 北和田ふれあいセンター(12/15)

●北和田ふれあいセンター

:木村歯科医師、辻井歯科医師、西角歯科衛生士、栗野歯科衛生士

最終日となる北和田ふれあいセンターには、二人の歯科医師で対応いただきました。

この日も含めて事業を実施した5日間は、大腸ガン検診(便検査)に来られた方の中で、希望される方に歯科健診を実施する形となりましたが、「(自分の)歯は無いので健診は必要ない。」という高齢者の方が多くおられました。「歯科健診＝虫歯検査」という感覚をお持ちの方が多という実態を知ることができ、今後も「自分の歯だけではなく、義歯やお口の中の状態全般を歯医者さんにチェックしてもらいます。お口に関する色々な相談にも応じてもらえます。」ということをもっとPRしていく必要があると感じました。

最後に、関係者の皆様のご尽力に改めて感謝して、レポートを終わります。

歯科健診は、虫歯
のチェックだけでは
ありません！



口腔全般のチェック（辻井先生）

北和田ふれあいセンター

健康長寿共同事業通信

地域の老人クラブ新年会で
歯科健診・指導を実施！！

主催 御所市南十三老人会（いちよう会）
（協力）御所市地域包括支援センター
奈良県歯科医師会
御所市歯科医師会
奈良県歯科衛生士会

●御所市
歯科健診・指導

●2012/1/19
10:00～12:00
（講演：11:30～
12:00）

御所市いちようホ
ール（南十三自治
会館）

参加者 22名
（平均年齢 76.9歳）

●歯科医師
岸本先生
野阪先生

●歯科衛生士
小栗衛生士
中村衛生士
道下衛生士
吉福衛生士

今回は、葛城山、金剛山の麓に位置する御所市南十三地区の老人会「いちよう会」の新年会に合わせて歯科健診・指導を実施しました。

御所市内には多くの歯科医院があるとのことで、日頃から歯科医院に通われている方も多かったのですが、義歯の状態やかみ合わせなど、高齢者専用の健診項目や口腔指導を受けていただくことで、改めて個々の口腔状態を知っていただき、より良い口腔ケアを実施していただく良い機会となりました。



歯科衛生士による個別指導

また、個別健診・指導の終了後、奈良県歯科医師会理事の野阪先生による講演を実施しました。

野阪先生には、ただ長生きするだけではなく、健康で長生きしないといけない。「健康寿命」を延ばすためには、十分な栄養が取れるよう、「おいしく食べる」ことができる口腔状態を保つことが大切である。とスライドを使って楽しく丁寧にお話しいただきました。

今回はあいにくの雨でしたが、合計22名（女性14名・男性8名 平均年齢 76.9歳（75歳以上：15名））の方にご参加いただきました。

また、健診票の問診項目の事前記入や会場の設営など、いちよう会と包括支援センターの方々にご協力いただいたことから、円滑に事業を進めることができました。

今後も、定期的に歯科健診を受診されたり、日常の口腔ケアを継続していただくことで、いつまでも元気でおいしく食事をしていただき、「健康寿命」を延ばしていただきたいと思います。



野阪先生による健診・指導



岸本先生による健診・指導

発行 **NKCT** 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3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

健康長寿共同事業通信

御所市介護予防センターで
歯科健診・指導を実施！

主催 御所市地域包括支援センター

(協力) 御所市介護予防センター

奈良県歯科医師会

御所市歯科医師会

奈良県歯科衛生士会

●御所市
介護予防センター
歯科健診・指導●2012/1/26
13:30～15:30
(講演:15:00～
15:30)御所市介護予防
センター
(御所市戸毛)参加者 17名
(平均年齢 73.2歳)●歯科医師
永長先生
下村先生●歯科衛生士
岡本衛生士
小栗衛生士
道下衛生士
村田衛生士

先週に引き続き、御所市内で2回目の地域巡回指導・普及啓発事業を実施しました。今回は、昨年10月にオープンした御所市介護予防センター(御所市戸毛)で歯科健診・指導を実施しました。

個別健診・指導では、噛み合わせや歯磨きの癖、また義歯のケアなどについて丁寧に指導いただくとともに、正確に噛むことの大切さなどを熱心に指導いただきました。

健診終了後の講演では、奈良県歯科医師会常務理事の下村先生による講演を実施し、噛む力は年々衰えていくが、口腔ケアを怠ると、上手に食事ができなくなるだけでなく、舌の動きが悪くなり、飲み込む力が衰え誤嚥性肺炎の原因になるなどの話があり、いつまでも元気で長生きするため、歯科健診を定期的に受診することで、良好な口腔状態を保っていただきたいとの話がありました。



下村先生による健診・指導



永長先生による健診・指導

今回は、雪が降る寒い中での実施となりましたが、参加された方々はほとんど、受診された後も、講演開始の時間まで残っていただき、熱心に先生の講話を聴いておられました。

少しでも円滑に健診が進むよう、きめ細かい受付時間の設定や、問診項目の事前記入など、御所市職員の方々に配慮いただき、また、歯科医師、歯科衛生士のみなさまのチームワークにも助けられ、合計17名(女性15名・男性2名 平均年齢73.2歳(75歳以上:7名))の方に口腔ケアの大切さを実感していただく事ができました。今回は、口腔に関する事業実施でしたが、御所市の介護予防事業の拠点としてオープンした介護予防センターとは、今後も様々な取組の連携が継続できるよう期待したいと思います。

発行 **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

健康長寿共同事業通信



～奈良県老人クラブ連合会と連携～
高齢者相互支援活動研修会で
口腔機能向上に関する講演を実施



主催 奈良県老人クラブ連合会

(講師派遣) 健康長寿共同事業実行委員会

高齢者相互支援活動研修会

●2012/01/27
13:00～15:30
(講演:14:30～15:30)

奈良県社会福祉総合センター
参加者 126 名
(アンケート回収:102 名)

●あいさつ
奈良県老人クラブ連合会長
奈良県健康福祉部長寿社会課長

●事例発表
安堵町老人クラブ連合会
上牧町シルバークラブ連合会

●講演
「介護予防はお口から」
奈良県歯科衛生士会
会長 小川育子氏
会員 池田まゆみ氏

奈良県橿原市大久保町にある奈良県社会福祉総合センターにおいて開催された財団法人奈良県老人クラブ連合会が主催する「高齢者相互支援活動研修会」において口腔ケア指導の専門家(歯科衛生士)による指導・普及啓発(講演)を実施しました。今回の研修会への参画(講師派遣)は、高齢者の健康の維持・増進に向けた取組を推進する当実行委員会事業への、奈良県老人クラブ連合会の深いご理解とご協力によって実現することができました。改めて厚くお礼申し上げます。



実行委員会有識者会議の委員でもある仲村連合会長の挨拶

この研修会は、高齢化社会を迎えてますます高齢者の社会参加に大きな期待が寄せられ、老人クラブ活動においても同世代高齢者の相互支援等の積極的な推進が求められている状況の中、市町村老人クラブ連合会における高齢者の相互支援事業実践活動の更なる発展を目的として開催されました。

研修会への参加者は、各市町村の老人クラブ連合会長、女性部会長、活動リーダー等、すなわち、各地域の老人クラブ活動の統率・指導者の方々であるため、この機会に歯科・口腔の健康が全身の健康にも大きく影響することや、口腔ケアの重要性を知っていただくことで、地域主体の高齢者の健康づくり活動の促進に繋がる相乗効果が期待できます。



舌のストレッチ

講演では、「よく噛むことで寝たきりになりにくくなる」ため、今ある自分の歯を大切にすることは勿論、歯が抜けた場合でもそのままにしないで義歯等で「噛める状態」を保つことが重要であるなど、講師の経験談も交えわかりやすく説明いただきました。

また、歯以外にも、舌、唾液、気管・食道の働きなど、健康長寿を支える口の働きについて説明いただいた後、「ブクウウがよい」や「健口体操(唇・舌の体操)」、唾液腺マッサージなども実践指導いただきました。

講師曰く「口は健康の玄関」。いつまでも元気で、楽しくおいしく食べることができるよう、口腔ケアの輪が地域に広がっていくことを期待できる貴重な機会となりました。

発行 **NKCGJ** 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

※当日、奈良テレビ「県政フラッシュ」にて放映

健康長寿共同事業通信



介護予防(委託)事業と連携し 実践的口腔ケア指導を実施

主催 天理市北部地域包括支援センター

(委託事業者 社会福祉法人大和清寿会)

(講師派遣) 健康長寿共同事業実行委員会

天理市 清寿苑

●2012/2/5
10:00~11:00

参加者 6名

(平均年齢 82.8歳)

奈良県歯科衛生士会
谷裕枝 歯科衛生士

天理市北部
地域包括支援センター
(委託事業者: 社会福祉法人大和清寿会)

森本看護師
高橋看護師
尾中介護福祉士
奥垣介護福祉士
安藤ケアワーカー

天理市介護福祉課
加藤保健師

今回は、天理市介護福祉課と天理市北部地域包括支援センター(社会福祉法人大和清寿会 事業委託)のご協力により、天理市中之庄町にある清寿苑において、介護予防(二次)事業対象者(当日の参加者6名)に実施した「実践的口腔ケア指導」の事業レポートです。

対象が少人数であることから、奈良県歯科衛生士会の谷歯科衛生士には、高齢者の口腔状態で注意しなければならないこと等について、パンフレットやイラストを使った距離感の近い講話をしていただくとともに、ブラッシング指導なども1人1人に話しかけるような指導をしていただきました。



テーブルを囲んで口腔ケアのお話



染め出し検査で義歯ケアのチェック

また、参加者の皆さんには、実際に「歯の染め出し検査」を体験していただきました。

この検査では、磨き残しとなった部分の歯垢等が赤く染め出されることから、それぞれの方がその箇所を実際に自分の目で見て確かめることができます。

このため、歯や義歯のブラッシングを行う際に注意しなければならないポイントや磨き方など、正しい口腔ケアの方法を実感していただける貴重な機会となったと思います。

当日、地域包括支援センターの業務を受託されている大和清寿会や天理市介護福祉課のスタッフの皆さんには、口腔ケア指導の際、配慮の行き届いたキメ細かいサポートをしていただきました。

今後も、参加人数や実施場所の状況等、それぞれのニーズに対応した形で、高齢者の皆さんの健康長寿のお手伝いができるよう、工夫して事業を進めたいと思います。



発行 **NKGSJ** 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

健康長寿共同事業通信

地域の「いきいきサロン」で 運動・栄養指導を実施!

主催：広瀬台いきいきサロン

河合町社会福祉協議会

共催：河合町保健センター

健康長寿共同事業実行委員会



広瀬台 いきいきサロン

●河合町立 西大和地区 老人憩の家

●2012/02/10 10:00~12:00 (栄養指導・運動指導)

●主な内容

- ・足首挙上角度測定
- ・運動指導（脳の活性化・肩こり予防・足の筋力アップ）
- ・栄養指導（しっかり食べて元気に長生き）

*指導資料・転倒予防手帳配付

●参加者36名 (うち75歳以上21名)

●運動・栄養指導 株式会社ルネサンス 西野支配人 津秦チーフ 高野栄養士

河合町広瀬台地区で、同町内の地域ボランティアが主体となって運営されている「いきいきサロン」の会場に参加して事業を実施しました。同サロンは、普段はカラオケなど河合町の担当者（保健師）の方による「健康に関する講話」などを中心とした内容で開催されています。

今回は、運動と栄養に関する専門家を派遣して、楽しく簡単に自宅のできるような、脳の活性化のための運動（脳トレ）や、肩こり予防のためのストレッチ運動、転倒予防のための足の運動などの運動指導プログラムの実践指導を実施しました。

また、運動指導の前には、足首挙上角度（爪先があがる角度）の測定も行いました。

この測定は、「爪先があがる角度」と「転倒リスク」の関連性に着目した、「厚生労働省科学研究費補助金 長寿科学総合研究事業」として、国立長寿医療研究センター病院の鳥羽病院長が中心となり研究されたものです。鳥羽病院長にお話しを伺ったところ、両者の関連性につ



日常の食生活を再チェック!

いては、「爪先が20度を下回るようであると転倒について注意が必要。」「特に4度以下であれば転倒リスクが非常に高い。」とのことでした。当日は、同事業において転倒リスクと予防についてまとめられた「転倒予防手帳」も参加者に配付しました。

栄養指導では、「しっかり食べて元気に長生き」というパンフレットに基づき、高齢者に多いとされる低栄養の改善を中心に指導いただきました。

なお、今回の事業の反省点として、町の担当者の方と、指導にあたって工夫すべき点（地域の特性など）を事前に打ち合わせましたが、その内容を指導内容に反映することへの工夫が不十分な形となってしまいました。この反省を踏まえ、今後より一層、関係者との連絡を密にするなどして、地域のニーズに応じた内容となるよう努めてまいります。

発行 **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

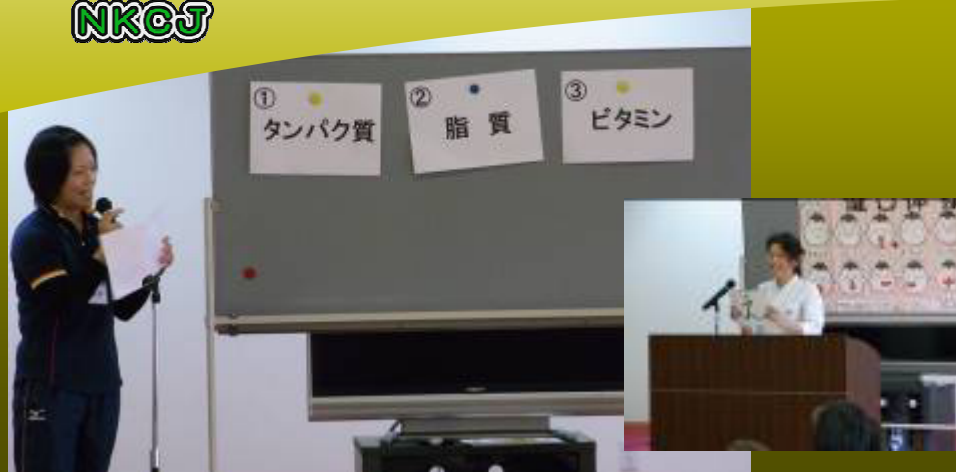


足首挙上(爪先があがる)角度の測定

健康長寿共同事業通信

地域団体等との共催により
イキイキ健康教室
を開催!!

主催： 田原本町法貴寺校区老人会
田原本町社会福祉協議会
田原本町地域包括支援センター
共催：奈良県健康長寿共同事業実行委員会



イキイキ健康教室 「栄養指導とお口の老化防止について」

田原本町
老人福祉センター

●2012/02/21
10:30~11:350
(栄養指導・口腔指導)

●主な内容

- ・朝の健康チェック
足首挙上角度測定
血圧測定
- ・脳のウォーミングアップ
- ・栄養指導に関するお話
- ・お口の老化防止について

*指導資料・転倒予防手帳配付

●参加者39名

(うち75歳以上28名)

●栄養指導

株式会社ルネサンス
西野支配人・津秦チーフ

●口腔指導

堀内歯科衛生士
(県歯科衛生士会)

今回は、法貴寺校区老人会と田原本町社会福祉協議会及び田原本町地域包括支援センターにご協力いただき、「老人福祉センター親睦会」の中で、栄養指導と口腔指導を実施しました。

栄養指導では、「しっかり食べて元気に長生き」という配付パンフレットに沿って、高齢者に多いとされる「低栄養」の予防などについて、講師（栄養士）からお話をさせていただきました。ひと口に「低栄養」といっても、皆さんそれぞれの食生活は様々。そこで、自分自身の普段の食生活についてパンフレットの中にある「栄養調査表」で振り返っていただきながら、該当項目をチェックして、高齢者に不足しがちな、あるいは、多く摂取しがちな食品などについて分かりやすくお話をさせていただきました。



「結んで開いて」のメロディに合わせた「健口体操」

休憩後の歯科衛生士による口腔指導では、「歯は食器と同じ」という分かりやすい例えを示しながら、毎日の口腔ケア（義歯も含め）の大切さと、特に、口腔状態を良好に保つことで、よく噛むことができ、そのことで脳に血流が行き認知症予防に効果があることや、口腔内を清潔にすることで、高齢者に多い「誤嚥性肺炎」も予防できるなど、お口の健康と全身の健康についてお話をさせていただきました。最後は、舌や唇などの動きを活発にする発声練習や健口体操も実践指導していただきました。

健康長寿のために「いつまでも楽しくおいしく食べること」は何よりも大切。そこで、食生活に欠かすことのできない要素である「栄養」と「口腔」を合わせて指導いただくことで、より一層の相乗効果が生まれることを期待したいと思います。



講話の前の脳トレで頭のウォーミングアップ

健康長寿共同事業通信



五條市(介護予防・健康づくり担当)と連携して転倒予防指導を実施!

主催 青葉会(老人クラブ)

共催 五條市地域包括支援センター

五條市保健福祉センター

(講師派遣 健康長寿共同事業実行委員会)

転倒予防教室 「転ばぬ先の杖」

五條市
宇智公民館

●2012/2/24
09:30~11:30

●主な内容

- ・足首挙上角度測定
- ・血圧測定
- ・バランス能力&足の筋力を鍛える運動
- ・柔軟性を高める運動
- ・家でもできる反応を高めるトレーニング(脳トレ)

*指導資料・転倒予防手帳配付

●参加者
18名

(うち75歳以上12名)

●運動指導

株式会社ルネサンス

西野支配人
津秦チーフ
高野
山本

五條市の地域包括支援センター(介護予防事業)と保健福祉センター(高齢者の健康づくり事業)と連携して実施した「転倒予防教室」のレポートです。

今回は、五條市が実施した「日常生活圏域高齢者ニーズ調査^{*}」の結果と厚生労働省モデル事業地区内の調査結果との比較分析等により、同市の介護予防施策等の今後の課題として浮かび上がった「転倒予防対策の充実・強化」の一環として、市担当者との相談しながら「転倒予防」に焦点を当てた指導・普及啓発を実施することとなりました。



新聞紙を使った足指運動

担当された指導員によると、転倒予防のポイントは、①バランス力&足の筋力、②柔軟性、③反応力の3点。

このため、参加者の皆さんには、①を高めるものとして足指運動(新聞紙を足指でくしゃくしゃにする)、脛やふくらはぎの運動(爪先・踵上げ)、ももの運動(足上げ)。②を高めるものとして、ストレッチ運動。そして、③を高めるものとして、脳の活性化のためのトレーニングを行っていただきました。

休憩を交えながらとはいえ、たっぷり2時間という長時間のメニューでしたが、今回参加された方々は、普段から地区でグラウンドゴルフや風船バレーなどを実施しているグループの方々であり、最後まで熱心に取り組んでいただきました。(「まだまだ疲れていない!」との強者も…)

このように、共同事業では、可能な限り地域のニーズに応じた「オーダーメイド」の指導・普及啓発を意識して、関係者等と連絡調整を密にして事業を進めたいと思います。

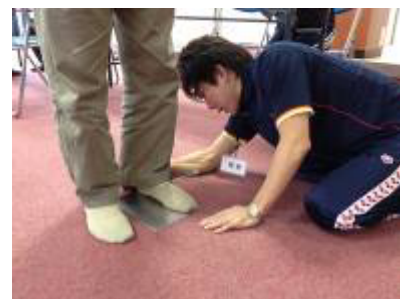
※日常生活圏域における高齢者の生活課題に関する質問の結果分析等により地域の課題の内容および量的な状況を明らかにするための調査で、多くの自治体で実施されている。

発行 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



転倒リスクと関連する足首挙上(爪先上げ)角度の測定(20度未満なら注意が必要)

健康長寿共同事業通信



長田先生による歯科相談

上牧町 2000 年会館で 「歯科巡回相談」を実施！

主催 上牧町住民福祉部生き生き対策課
上牧町地域包括支援センター

(協力) 奈良県歯科医師会

王寺・上牧町歯科医師会

奈良県歯科衛生士会



●上牧町 歯科巡回相談

(高齢者向け 歯科健診・指導)

●2012/03/15
10:00~11:30

上牧町
2000 年会館
(上牧町上牧)

参加者 9名
(うち 75 歳以上 3 名、
平均年齢 73 歳)

●歯科医師
柳川先生
長田先生

●歯科衛生士
赤塚衛生士
岡本衛生士
村田衛生士
仙洞田衛生士

平成 23 年度の地域巡回指導・普及啓発事業の最終となる 3 月 15 日に実施した歯科健診・指導のレポートです。

今回は、上牧町住民福祉部生き生き対策課、上牧町地域包括支援センターが主催する「歯科巡回相談」として、高齢者向けの歯科健診と健診結果に基づく口腔ケア等の個別指導を実施しました。上牧町の担当者によると、「高齢者の方々に、むし歯や歯周病のチェックだけではなく、自身のお口の状態全般に関して気軽に歯科・口腔の専門家に相談していただく機会を設けたい」との想いから、町の広報での参加者募集に際しては、「健診」という言葉ではなく、「相談」という言葉を使用されたとのこと。

その効果もあって、今回参加された方にお話を伺っていると、「口臭が気になっていた」、「飲み込みにくくなってきた」、「義歯が合わなくなった気がする」など、日頃気になっていたことについて相談に来られた方がほとんどでした。

会場となった上牧町 2000 年会館は、専用の歯科診察台等、設備も充実しており、参加された方々も大変満足された様子でした。

新たな取組のスタートで今回の相談への参加者は 9 名でしたが、このような取組を各地域で地道に継続することによって、「歯科相談の場」が県内に広がることを期待したいと思います。

さて、平成 23 年 11 月から本格スタートした地域巡回指導・普及啓発事業ですが、今年度の実績は、12 市町村内で延べ 26 回、参加者は 581 名（うち 75 歳以上 313 名（54%））となりました。

新たな取組として手探りのスタートでしたが、関係機関・団体の皆様のご理解とご協力により、無事に今年度の事業を終了することができました。平成 24 年度においても、関係機関・団体との連携を密にし、事業内容の充実を図りながら活動してまいります。



柳川先生による口腔内診査



発行 **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