

平成24年度 地域巡回・指導普及啓発事業
スタート!

地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2012/04/20 16号

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

高取町(清水谷公民館)で口腔ケア指導(講演会)

高取町清水谷公民館で、地域の老人クラブ(清水谷尚歯会)、高取町地域包括支援センターと連携して、口腔ケア指導を実施しました。

奈良県歯科衛生士会の小川育子会長に、楽しく分かりやすい講話とゲーム感覚でできる実践指導を通じて、口腔ケアの大切さを伝えていただきました。

参加者の方々に手鏡でそれぞれのお口の中を実際に見ていただき、舌や歯ぐきの色などをチェックしてもらうことから始まり、講話では、①食えること ②話すこと ③噛むこと(脳への刺激) ④唾液を出すこと ⑤表情をつくること 以上5つのお口の働きについて分かりやすく説明されるとともに、高齢者の死亡原因として多い「誤嚥性肺炎」の予防についても詳しくお話をしていただきました。

また、ストローを使って「輪ゴムリレー(唇の働き)」、「厚紙片運び(吸う力)」をしたり、童謡に合わせた「パタカラ発声」や舌や唇を使った「脳トレじゃんけん」などの実践指導と内容盛りだくさん!

本日の事業は、今年1月の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」で実施した口腔指導事業(活動レポートNo.10 参照)に参加された清水谷尚歯会の古森会長が、「是非、地元でも口腔指導を!」との声をキッカケに実現しました。

一つの事業を契機に、口腔ケアの輪が地域に広がっていることを実感でき、当実行委員会にとって励みとなる機会でした。

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

高取町清水谷公民館 口腔ケア指導 ～介護予防はお口から～

●主催 清水谷尚歯会

●共催 高取町地域包括支援センター
健康長寿共同事業実行委員会

●2012/04/20 13:00～14:00

●講師 小川 育子 氏
(奈良県歯科衛生士会 会長)

●参加者名31名(うち75歳以上21名)
(アンケート回収分)



皆さん熱心に耳を傾けておられました



楽しい実践指導のようす

2012/06/08 17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

健康長寿共同事業通信

天理市介護予防事業と連携して歯科健診・指導

健康長寿共同事業では、平成24年度においても奈良県歯科医師会・奈良県歯科衛生士会のご協力の下、地元歯科医師等による「高齢者の口腔状況」に対応した歯科健診・指導を展開することとしています。

今回は、今年度の健診事業のスタートとなった天理市「ふれあい教室」の参加者を対象にした歯科健診・指導をレポートします。

この「ふれあい教室」は、天理市より委託を受けた天理市社会福祉協議会が運営する一般高齢者向けの介護予防事業として市内各所で開催されており、普段教室では、軽スポーツや誕生日会などが実施されています。

5月17日、天理市東部公民館で開催された教室では、通常教室で行われるプログラムと並行する形で、順次参加者に歯科健診を受診していただき、最終的に参加者全員となる18名（うち75歳以上13名、平均年齢77.1歳）を対象に口腔内審査やそれぞれの口腔状態に応じた口腔ケア指導等を実施することができました。

歯科健診・指導を終えた歯科医師の先生方からは、「まだまだ歯・口腔内のケアが不十分である方も相当おられる。身体状態と口腔状態には関連があると思われるので、しっかり食べて元気に生活してもらえよう、良好な口腔状態を保持してもらいたい。」（名倉先生）「本日の事業では、口腔状態の診査を行うだけでなく、普段から気になっている歯科・口腔に関する様々な悩みを相談いただけた。大変意義のある機会。」等のコメントをいただきました。

6月7日櫛本公民館においても「ふれあい教室」とタイアップした歯科健診・指導を実施しました。（23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

天理市「ふれあい教室」 歯科健診・指導

●主催 天理市介護福祉課
(天理市社会福祉協議会事業委託)

●協力 奈良県歯科医師会
奈良県歯科衛生士会

●2012/05/17
天理市東部公民館
2012/06/07
天理市櫛本公民館

●歯科医師
近山先生・名倉先生 (5/17)
田中先生・堀川先生 (6/7)

●歯科衛生士
今田衛生士、小栗衛生士
大封衛生士、仲島衛生士
道下衛生士、吉福衛生士



近山先生による歯科健診・指導(5/17)



2012/06/15 18号

NKCS

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



鳥羽先生の講演
「転倒は事故ではなく病気！それだけ全身機能と転倒には深い関連がある。」

介護予防事業関係者を対象に「転倒予防推進セミナー」開催

奈良県健康長寿共同事業の一環として、介護予防事業等と連携した転倒予防の取組をより一層推進することを目的として、介護予防事業等の関係者の方々を対象に、転倒予防指導に焦点をあてたセミナーを開催しました。(参加者34名)

セミナーでは、まず、畿央大学健康科学部理学療法学科の高取克彦准教授に「大学と地域が連携した転倒予防対策」について取組発表をしていただきました。県内有数の理学療法研究機関である畿央大学と、地域、行政、さらには専門職(セラピスト)ネットワークとが連携することで、効果検証など取組の質の向上を図っていこうというメッセージをいただきました。

次に、老年医学、認知症、転倒、老年症候群等の第1人者としてご活躍されている、国立長寿医療研究センターの鳥羽研二病院長より、「転倒予防 転ばぬ先の杖？」というテーマで、足首関節角度と転倒率との関連性や、日常生活等における転倒リスクをチェック形式でわかりやすくまとめた「転倒予防手帳」の活用方法等について講演いただきました。

限られた時間の中での講演となりましたが、転倒と全身機能の関連性や先駆的な取組方策について学べる貴重な機会となりました。

本日のセミナーを契機に、健康長寿共同事業・介護予防事業等の連携をより一層深め、足首関節角度測定や転倒予防手帳等の活用など、転倒予防指導の質をより一層高めていきたいと思っております。

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

転倒予防推進セミナー

●主催 健康長寿共同事業実行委員会

●奈良県社会福祉総合センター
5階 大会議室

●2012/06/15 13:30~15:30

●講師 鳥羽研二 病院長
(国立長寿医療研究センター)
「転倒予防 転ばぬ先の杖？」

●取組発表 高取克彦 准教授
(畿央大学 理学療法学科)
「大学と地域が連携した転倒予防対策」



高取先生の取組発表



足首関節角度測定
デモンストレーション
(実演・説明:(株)ルネサンス)



2012/06/28 19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

町主催のウォーキング教室に参画して口腔ケア指導！

平成23年度に引き続いて（活動レポート No. 15 参照）、上牧町（生き生き対策課）のご協力により事業を実施しました。

今回は、上牧町が主催するウォーキング教室に、「口腔ケア指導」の時間を組み込んでいただきました。

上牧町のご担当者からは、「元気に歩くこと」は健康長寿のために大切なことだが、その元気に歩ける体を作るのは「食べる」ということ。

そのためには口腔ケアがとても大切と、「ウォーキング」と「口腔ケア」の関係についてご説明いただきました。

船崎歯科衛生士の講話では、口腔内の働きを「餅つき」に例えて（「杵・臼＝上下の歯」、「こねる手＝舌・頬の内側」、「水＝唾液」など）説明され、また、食道と気管の動きなど嚥下（飲み込み）機能についても、ホースや筒を使うなど、解りやすく丁寧に説明いただきました。

船崎衛生士の「口腔内も「筋肉」でできている。加齢による筋力の衰えは仕方ない面もあるが、できるだけ、その筋力を維持させるには、日々の口腔ケア・口腔機能の訓練が大切。」というお話に、参加者の方々が大きく頷かれていたのが印象的でした。

お話の後は、「飲み込みテスト（30秒間で3回以上でOK）」、「パタカラ発声」、「健口体操」の他、ストローを使った輪ゴムリレーなど、口腔機能向上のためのメニューを楽しく体験いただきました。

「食べる能力の向上と社会参加の促進」は、共同事業の最も重要なテーマのひとつでもあり、大変意義のある機会となりました。

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

いきいき教室(ウォーキング)

●主催 上牧町生き生き対策課

●2012/06/28 10:00～11:30
上牧町 2000 年会館

●口腔ケア指導(10:00～10:40)
船崎 歯科 衛生 士
(奈良県歯科衛生士会)

●参加者 9名
(うち 75 歳以上 3 名)

講師派遣：健康長寿共同事業実行委員会



熱心に耳を傾ける参加者の方々



唾液腺マッサージ指導

参加者のみなさんは、興味津々の様子で足首関節角度の測定をされていました。

禁煙



地域巡回指導・普及啓発事業 活動レポート



2012/07/04

20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 介護予防事業における 「足首関節角度測定」の活用事例を紹介します。

奈良県健康長寿共同事業では、国立長寿医療研究センターの鳥羽研二病院長を中心に研究が進められてきた、足首関節角度と転倒率との関連性等に着目した転倒予防指導の推進に取り組んでいます。(事業推進スキームは次ページ)平成24年6月15日に開催した指導講演「転倒予防推進セミナー(活動レポートNo.18参照)」を踏まえ、早速、大和郡山市(地域包括支援センター)が足首関節角度測定を介護予防事業内で活用されましたので、その様子をご紹介します。

大和郡山市では、介護(一次)予防事業として、脳の活性化に働きかける体操等の「いきいき元気教室(筋力トレーニング)」を開催しています。(6カ月間で10回、市内14箇所)

今回は、この教室で学んだ体操等の実践効果の目安とするための「体力測定会」にお邪魔しました。(於:矢田山自治会館、参加者25名)

測定に先だち、畿央大学看護医療学科の学生達による高血圧予防についての講話があり、その後、二人一組で体力測定を開始。測定項目は、開眼片足立ち、30秒椅子立ち上がりテスト、長座位体前屈に加えて、今回新たに「足首関節角度の測定」が実施されました。

教室参加者は、「体操による体力の維持・向上」という目的意識を持たれた方ばかりで、日々の努力が目に見える「効果測定」は、継続実践の大きな動機付けの一つとなることを再確認することができました。

今後も、継続的な指導が中心となる市町村介護予防事業における効果測定としての活用促進など、共同事業の活動を通じてより一層取組の輪を広げていきたいと思ひます。

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

いきいき元気教室(体力測定)

主催 大和郡山市地域包括支援センター

●大和郡山市矢田山自治会館

●2012/07/03 13:30~15:30

●測定項目 ①~④



① 開眼片足立ち



② 30秒椅子立ち上がりテスト



③ 長座位体前屈



④ 足首関節角度測定



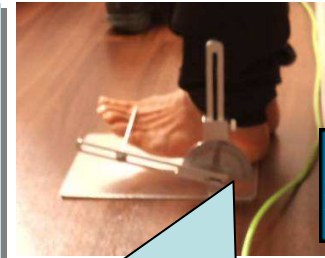
足首関節角度測定と転倒予防手帳を活用した転倒予防指導の推進スキーム



運動器の不安定性に関与する姿勢と中枢制御機能に着目した転倒予防ガイドライン策定研究班
(厚生労働科学研究費補助金研究事業)

主な研究
 ・転倒予防手帳の作成・配付と啓発効果としての転倒減少率の測定
 ・足関節筋力と柔軟性、膝関節屈曲、脊椎後弯と転倒の関連を明確にし、
 簡便な転倒予防体操や有効な履物を明らかにする など

研究代表者 独立行政法人 国立長寿医療研究センター 鳥羽 研二 病院長



平均転倒率となる**角度20度**が目安
 * 20度を切ると転倒率が高まる。
 * 特に4度以下は転倒リスク大

指導講演(鳥羽病院長)

**転倒予防推進セミナー
(2012/06/15)**
 ・姿勢と転倒の関係
 ・転倒危険因子21項目
 ・実効性ある転倒予防策
 等

参加・受講

(地域包括支援センター等)
 市町村

活用

介護(二次)
 予防事業
 (継続的な
 運動指導)

転倒予防

(運動指導員等)
 委託事業者

活用

地域巡回指導・
 普及啓発事業
 (日常で手軽に
 できる運動)

奈良県
 健康づくり
 推進課

周知
 協力

開催

・測定器貸出
 ・手帳提供

・測定器購入
 ・転倒予防手帳手配

奈良県
 健康長寿共同事業
 実行委員会



椅子に座ってできる体操(膝のばし)

地域巡回指導・普及啓発事業 活動レポート

2012/07/31 21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

健康長寿共同事業通信

御杖村 健やか転倒予防教室 **転ばぬ先の杖**

御杖村保健センターで「健やか転倒予防教室・転ばぬ先の杖」を開催して、地域サロン「元気にしとる会」で活動の中心とされているリーダーの方々を対象に、転倒予防のために、「日頃から継続して実践できる運動」にチャレンジしていただきました。

転倒予防には、①筋力（動ける身体）、②柔軟性（柔らかい身体）、③足裏バランス（足の裏をほぐす）、④反応力（記憶力や判断力も）という要素が必要であるとのことで、実際にそれらを向上させるための運動メニューに、楽しく、そして熱心に取り組んでおられたのが印象的でした。

地域のリーダーの方々が参加者ということで、本日体験いただいた内容を各サロンに持ち帰り、後々、メンバーの方々が日常で実施いただけるように、今回は特に、「簡単」・「覚えやすい」・「継続しやすい」ということに重点をおいたプログラムで指導をしていただきました。

事業実施後のアンケートでも、ほとんどの方に「今後継続できる」というご回答をいただいた他、参加者の中からは、早速、「サロンのみんなに配りたいので本日の資料を準備して欲しい」というありがたいご意見もいただきました。

多様なメニューを毎日続けられるということは勿論素晴らしいことですが、まずは第1歩として、「これならできる！」というメニューを、テレビを見ながらであっても、お風呂に入りながらであっても、「毎日続ける」ことで、自然に「生活のくせ（習慣）」に繋げていくことも重要ではないでしょうか。今後、サロンでの取組の広がり期待したいと思います。

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

御杖村保健センター 運動(転倒予防)指導

- 主催 御杖村保健福祉課
御杖村社会福祉協議会
(地域包括支援センター)
地域サロン「元気にしとる会」

●2012/07/31 10:00~11:00

●指導 株式会社ルネサンス
(西野、津秦、山本)

●参加者 19名
(うち75歳以上10名)



柔軟性アップのための「つま先・かかと上げ運動」



お風呂でもできるマッサージ(足首まわし)

「バランスの良い食生活」について啓発！！



健康長寿共同事業通信

地域老人クラブで栄養指導を実施！！

葛城市加守公民館で、地域の老人クラブ（葛城市寿連合会加守支部）と連携して、栄養指導を行いました。

今回は、「バランスの良い食生活」をテーマに講義を行い、偏りのない食事を取ることの必要性を啓発しました。

はじめにチェックリストを使って、毎日の食生活を振り返り、積極的に摂取したい栄養素について説明。

その後、なるべく多くの食品数を食べ、食事内容が偏らないよう意識することや、塩分摂取量の目安（1日8g以内）などについて説明がありました。

最後にクイズ形式で、みなさんに参加してもらいながら講義内容を振り返り、1日に摂取したい栄養素等について楽しく理解していただける講義を実施しました。

真夏の暑い時期の事業だったので、指導前に「脳トレ」を行うことで、脳を活性化し、講義に集中しやすい環境づくりを行うなどの工夫をしましたが、参加された方は、休憩中や講義後も積極的に質問をされるなど大変熱心に講義を聴き、自分の食生活を振り返っておられました。

これからも「バランスの良い食生活」を意識していただき、健康に毎日を過ごしていただきたいと思います。

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

地域巡回指導・普及啓発事業 活動レポート

2012/08/21 22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

葛城市加守公民館 栄養指導

- 主催 葛城市寿連合会加守支部
- 共催 葛城市地域包括支援センター
- 2012/08/20 13:00～14:30
- 指導 株式会社ルネサンス（西野、山下、津秦、高野）
- 参加者 39名（うち75歳以上22名）



まずは脳トレで頭の体操



参加者の様子

2012/08/23 23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



健康長寿共同事業通信

香芝市「高齢者学級」において運動指導

香芝市生涯学習課のご協力を得て、「北今市高齢者学級」において転倒予防などの運動指導を実施しました。

今回は、100名を超える多くの方々が参加された大規模な運動教室となりましたが、指導スタッフも今回は6名体制で対応！ステージだけでなく、参加者の方々の中に入ってスタッフが動きをフォローするなどして、無事に事業を実施することができました。

運動指導の内容としては、脳の働きをよくする「脳トレ」の他、転倒予防のための運動（太ももから足先までの各部分に働きかける運動）、また、肩こりに効くストレッチ運動（首、肩、背中、胸）など盛りだくさん。

約1時間のプログラムでしたが、日頃から「いきいき体操」を実践しておられる皆さんは、最後まで楽しく、熱心に取り組んでいただきました。

転倒予防にも繋がる足の運動では、太もも、ふくらはぎ、臀部などを「叩いてほぐす」という動きを多く取り入れていたのが印象的でした。特に夏場には、「冷房」により足の血行が悪くなりがちとのことで、「暖める」「ほぐす」「動かす」ことがとても大切とのことでした。

盛り沢山の内容でしたが、「これなら続けられそうだ！」というプログラムから、教室内や日常生活における継続実践をスタートしていただきたいと思います。

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

香芝市総合福祉センター 運動指導

- 主催 北今市高齢者学級
香芝市生涯学習課
- 2012/08/22 10:00~11:00
- 指導 株式会社ルネサンス
(西野、津秦、山本、中川、古下、本城)
- 参加者 101名
(うち75歳以上65名)



約1時間、最後まで楽しく！熱心に！



転倒予防につながる太もも上げ運動



健康長寿共同事業通信

～奈良県健康長寿共同事業とも連携～

「奈良県介護予防セラピストネットワーク」始動！

今回は、奈良県健康長寿共同事業の推進にご協力をいただいている、畿央大学（健康科学部理学療法学科）の高取克彦准教授、岡田洋平助教、松本大輔助教が中心メンバーとなって設立された「奈良県介護予防セラピストネットワーク」の第1回ミーティングのレポートです。

このネットワークは、県内の理学療法士が情報共有、相互研鑽を行いながら、市町村介護予防事業に理学療法士が積極的に関わっていくことで、「健康運動指導士とも連携した運動指導の企画立案」や「身体機能測定等の事業評価」などの取組を通じて、介護予防（すなわち健康長寿）の取組の「質の向上」に繋げていくことを目的とする、県内医療・福祉施設等に勤務する理学療法士や介護予防事業に関わる理学療法士などで構成される組織です。

今後の活動展開については、奈良県健康長寿共同事業（地域での運動指導事業、(仮称)健康長寿オリジナル体操の試行実践、足首関節角度測定等を活用した転倒予防指導の普及等）を通じて関わりを持つこととなった市町村（介護予防事業担当）等との「地域連携」を深め・広げていくとともに、潜在的マンパワーの発掘とネットワーク拡大に向けた、介護予防分野へのセラピストの関心を喚起するためのセミナー開催も検討されています。（奈良県理学療法士会介護保険部会とも連携）

スタートしたばかりの取組ですが、熱意あるネットワークメンバーとの連携により、健康長寿共同事業もより一層の充実を図りたいと思います。

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

2012/08/24 24号



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

奈良県介護予防 セラピストネットワーク 第1回ミーティング

●畿央大学C棟3階 C301 ゼミ室

●2012/08/22 19:00～21:00

●出席者(理学療法士) 17名

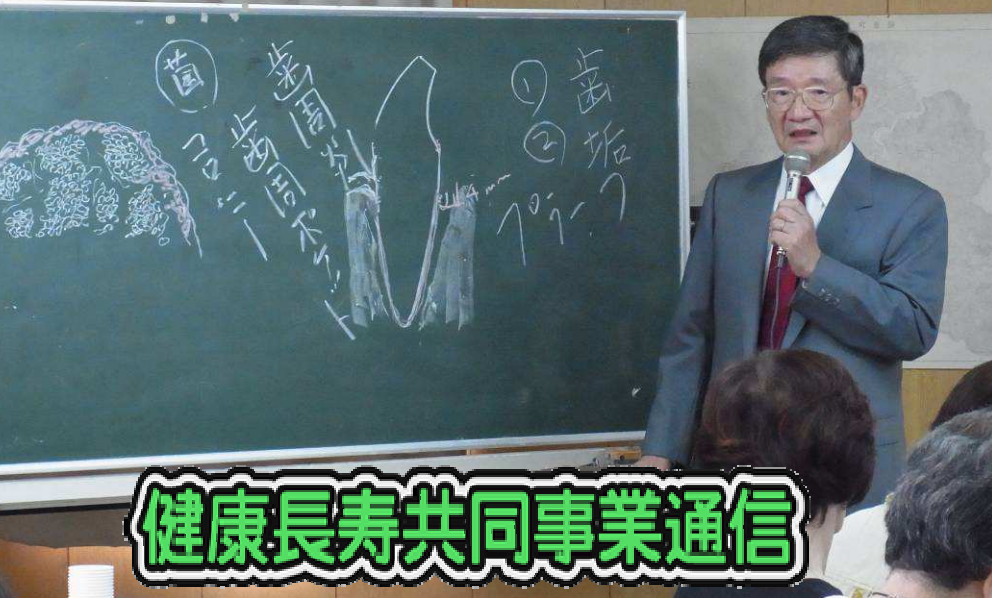
●次第

- 1 ネットワークの概要と目的について
- 2 メンバー自己紹介
- 3 奈良県健康長寿共同事業について
- 4 連携予定地域における介護予防事業の現状とサポート体制について
- 5 奈良県オリジナル体操の作成と今後の展開について
- 6 PT協会研究助成について
- 7 奈良県介護予防推進セミナーの開催について
- 8 今後のネットワーク活動について



ミーティングは初回から内容盛りだくさん！

熊本先生には、歯周病予防の大切さについて、実例を交えてわかりやすく講演いただきました。



地域巡回指導・普及啓発事業 活動レポート

2012/09/11 25号

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

天満台西シニア会(宇陀市)

歯周病予防に関する講演会・歯科健診・口腔指導

宇陀市にある「天満台西シニア会」に、地域活動の一環として「歯周病予防に関する講演会&歯科健診&口腔指導」を開催していただきました。

まずは、奈良県歯科医師会の熊本邦憲先生に、「歯周病と全身疾患の関係について」をいうテーマでご講演いただきました。

熊本先生には、歯周病予防を中心に、歯を大切にすることが老化防止につながることで、いつまでも美味しく食事ができるよう自歯を残すことが大切であることなどについて、分かりやすくお話をしていただきました。

講演後には、引き続き口腔ケア指導を行いました。今回の指導では、歯科衛生士が歯ブラシの正しい使い方やブラッシングの方法を説明するだけでなく、参加者に手鏡と歯ブラシを配付し、赤染液で歯を着色していただきました。これにより、各自が実際に「磨き残し」をチェックでき、正しいブラッシングを実習いただくことができました。

また、義歯を使用されている方には、義歯の洗浄方法・調整の重要性などについても、わかりやすくお話をしていただきました。

さらに、希望者(8名)には、あわせて歯科健診も受診いただきました。

シニア会の活動としては、歯科医師による啓発の機会は初めてとのことで、充実したプログラムの中、日頃気になっていたことについて積極的に質問されるなど、最後まで熱心に参加いただき、歯の大切さを再認識いただく良い機会となったのではないのでしょうか。

参加者：27名(うち75歳以上 6名)

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

- 2012/09/06
宇陀市天満台西公民館
(講演、歯科健診・口腔ケア指導)
- 主催 宇陀市天満台西シニア会
共催 宇陀市
(室生福祉保健交流センター)
- 協力 奈良県歯科医師会
奈良県歯科衛生士会
- 歯科医師(講演&歯科健診)
熊本邦憲 先生
- 歯科衛生士(口腔ケア指導等)
集団:谷衛生士・山本衛生士
個別:栗野衛生士・西角衛生士



染色液を使用して「磨き残し」をチェック



講演後、希望者には歯科健診も!

クイズ:「①②③のうち、約 80kcal のものは？」 答:①②③すべて 80Kcal

★栄養クイズ 3問目★

- ① ごはん50g(小さいお茶碗半分)
- ② たまご50g(小1個)
- ③ やさい300g



健康長寿共同事業通信

大和高田市「さわやか生活教室」栄養指導&運動指導

大和高田市が実施する介護予防事業（一次予防）「さわやか生活教室」における栄養指導と運動指導の実施レポートです。（今回の「土庫公民館」での事業の他、今後、市内5カ所でも事業を実施予定）

栄養についての講話に先だって、まず「脳トレ」でウォーミングアップいただいた後、各自の「BMI（体格指数）」を計算していただきました。（体重（kg）÷身長（m）×身長（m）で算出）

その後、「摂取（とる）エネルギー」と「代謝（使う）エネルギー」のバランス関係を説明し、それぞれの身体の状態に応じて、「食事」と「運動」を調整することが大切であることを再認識していただきました。

食生活（特に低栄養状態の予防）において注意したいことでは、「1日3回（食）しっかり摂る」、「食品数を増やして副食（おかず）から先に食べる」、「たくさん食べられないときは、糖質（主食、いも類）を減らして、たんぱく質（お肉・魚）や脂質（油もの）などは減らさずに」、「塩分は控えめに」ということ等について、実際の食材や調理方法などの具体例をあげながら、分かりやすく説明いただきました。

約1時間のお話を聞いていただいた後は、肩こり予防ストレッチ運動などで身体をリフレッシュしていただき、最後に、体力測定（開眼片足立ち時間・握力・足首関節角度の測定）を実施して無事事業は終了。

今回は、「栄養と運動」という、まさに「摂取エネルギーと代謝エネルギー」に直結するプログラムとなりました。各自の状況に応じて、「それぞれバランスよく」日々の生活で実践いただきたいと思います。

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

地域巡回指導・普及啓発事業 活動レポート

2012/09/13 26号

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

●2012/09/12

大和高田市土庫公民館

大和高田市 「さわやか生活教室」

（介護一次予防事業）

【栄養指導・運動指導・体力測定】

●主催

大和高田市地域包括支援センター

ふれあい在宅介護支援センター

（事業委託）

●栄養指導・運動指導

株式会社ルネサンス

（津秦、高野、青木）

●参加者13名

（うち75歳以上8名）



栄養指導の後は、ストレッチ運動等を実施



体力テストでは、足首関節角度も測定

会場一体となって脳トレにチャレンジ!

地域巡回指導・普及啓発事業 活動レポート

2012/09/18 **27**号

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

大淀町 老人クラブ連合会総会&高齢者福祉大会の会場で 「健康長寿げんき体操」実施

大淀町ほけん課のご協力を得て、町の老人クラブ連合会の総会&高齢者福祉大会の会場において、脳トレエクササイズやストレッチを中心とする「健康長寿げんき体操」を実施しました。

今回は、約700名もの高齢者が集まれた、とても大きなホール会場で、これまでにない規模の運動指導となりました。

指導スタッフは総勢8名体制(ステージ3名・ホール5名)で対応! 30分という限られた時間の中ではありますが、とても楽しく活気のある雰囲気の中で、無事に事業を実施することができました。

運動指導の内容としては、まずは、ホール会場に着席されたままで実施いただけるように、肩こりに効くストレッチ運動(首、肩、背中、胸、脇腹など)や、太もも、ふくらはぎなどを「叩いてほぐす」運動などを中心に実践していただきました。

その後、大変盛り上がったのは、脳を活性化し、脳から筋肉への神経連絡をスムーズにさせることでおなじみの脳トレエクササイズ!

「左右での異なる動き」や「瞬時の判断運動」など、脳の混乱をうまく刺激に繋げるような「難しいのに楽しいエクササイズ」に、会場が一体となって、果敢にチャレンジされていたのが印象的でした。

本日のプログラムの中からのたとえひとつでも、今後の日常生活の中で続けていくことにも、是非チャレンジしていただきたいと思います。

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

【健康長寿げんき体操】

大淀町ほけん課

奈良県健康長寿共同事業実行委員会



●2012/09/14 11:30~12:00

●大淀町文化会館あらかしホール

(大淀町老人クラブ連合会総会

大淀町高齢者福祉大会 会場)

●指導 株式会社ルネサンス

(西野、津秦、松浦、山本、中川、

古下、大田、出原)

●参加者 約700名



肩こり予防のためのストレッチ運動

2012/09/20 28号

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

奈良県老連大学校で口腔ケア指導

今回は、平成24年1月の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」で実施した口腔指導事業（活動レポート No. 10 参照）に続く、同連合会とのタイアップ事業“第2弾”として実施した「奈良県老連大学校における口腔指導事業」のレポートです。

講師は、奈良県歯科衛生士会の小川会長と吉福事業理事のおふたり。「口からはじめる介護予防」というテーマで2時間、講義&実践指導をしていただきました。

前半の講義では、“自歯（義歯）でしっかり咀嚼すること”が「健康寿命」延伸の重要な要素であるとして、具体的には、「定期的に歯科医療機関で歯石を除去すること」、「うがいは、口をしっかりと結び頬や顎の筋肉を活発に動かし、むせないように咽頭をふさぐなど、咀嚼と嚥下機能を保持するものであること」、「歯磨きは、歯と歯茎の境目を軽い力で小刻みに動かすこと、また、磨く箇所の順番を決めておくことで磨き残しをなくすこと」など、とても分かりやすく具体的にお話していただきました。

その後、高齢者の死亡原因として多い「誤嚥性肺炎」の予防について詳しくお話をしていただいた後で、参加者の方々には、唇や舌など口腔内の筋肉を鍛えるための実践メニュー、「ストローを使った輪ゴムリレー（唇の働き）」、「厚紙片運び（吸う力）」、「童謡に合わせた“パタカ発声”」などにチャレンジしていただきました。

皆さんが、「今後の地域活動での口腔ケア普及」ということまで意識されて、活発に質問されるなど、とても積極的に受講されていたのが印象的でした。

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

奈良県老連大学校 口腔ケア指導 ～口からはじめる介護予防～

●主催 奈良県老人クラブ連合会

●2012/09/19 10:00～12:00
奈良県社会福祉総合センター

●講師 奈良県歯科衛生士会
小川 育子 氏
吉福 美香 氏

●参加者 55名
(うち75歳以上6名)



参加者に語りかけることで一体感のある講義に



大きな声で「パ」「タ」「カ」発声にチャレンジ



健康長寿共同事業通信

2012/09/28 29号



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

三宅町元氣いきいき講演会 運動指導&口腔指導

今回は、三宅町（健康福祉課 長寿介護グループ）のご協力により実施した、「三宅町元氣いきいき講演会」のレポートです。

（参加者：28名 うち 75歳以上14名）

今回の「講演会」は、お話を聞いていただくだけではなく、転倒予防につながる「反応力」「柔軟性」「筋力」の維持向上のための運動や、誤嚥性肺炎予防にもつながる口腔機能の維持向上のための「健口体操」など「楽しい実践型」のプログラム構成で実施していただきました。

運動指導では、反応力UPのための「楽しい脳トレ」からスタート。その後、柔軟性を養うため、首からつま先まで丹念なストレッチ運動に取り組んでいただきました。ポイントは、「呼吸をしながら行うこと」や「ストレッチの範囲は気持ちいいと感じるポイントまで」など。筋力UP運動では、下半身（太もも、脛、ふくらはぎなど）を重点的に！まずは軽い負荷の「椅子に座った状態」での運動後、負荷を上げた「立位運動」にもチャレンジしていただきました。

口腔指導では、健康長寿の秘訣として、「口腔内を清潔に保つこと」と、「口腔機能（嚥下など）を保つため日頃から唇・舌・頬などを動かす習慣を身につけること」などのお話の後、「健口体操」などにチャレンジしていただきました。

今回の講演会がひとつの「きっかけ」となり、参加者の皆さんが益々、「元氣いきいき」でお過ごしいただくことを期待したいと思います。

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



三宅町元氣いきいき講演会

- 主催 三宅町健康福祉課
- 2012/09/27 13:00～15:30
三宅町 あざさ苑
- 運動指導 「転ばぬ先の杖」
～足関節測定を利用した転倒予防法～
株式会社ルネサンス
(西野・津秦・徳本・高野)
- 口腔指導 「簡単!健口体操」
奈良県歯科衛生士会
上田千鶴子 歯科衛生士



転倒リスクに関係する足関節角度をチェック



「健口体操」にチャレンジ