

2012/10/02 30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



「第6回長寿と健康のつどい」において運動指導を実施！

上北山村寿会（老人クラブ）主催の「第6回長寿と健康のつどい」において、運動指導を実施しました。

今回は、村内各地から約100名の高齢者の方々が集まれた会場で指導させていただきました。

指導の内容は、まずは脳トレ。考えながら動くことで脳が活性化され、認知症予防にも効果があります。

続いて、筋肉を伸ばしたり、叩いたりしながら、首や肩のストレッチ。その後、足腰の筋肉を鍛えて転倒予防を啓発しました。

今回は、長寿を祝うイベントでの実施であったため、楽しい内容で指導ができるよう心がけるとともに、指導内容を記載した資料を配付して、家でも継続して実施してもらえるよう啓発しました。

当日は、運動指導の他、歌謡ショーや警察官による交通安全を題材にしたマジックショーなどが実施され、大変盛況なイベントでした。

参加された方は、元気な方ばかりでしたが、指導させていただいた運動を続けていただき、いつまでも健康な生活を続けてもらいたいと思います。

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

ワースリビングかみきた 運動指導

- 主催 上北山村寿会
(老人クラブ)
- 共催 上北山村
- 2012/09/29 14:00~14:30
ワースリビングかみきた
- 指導 株式会社ルネサンス
(西野、津秦、千崎、清水、出原)
- 参加者 約100名



足の筋力アップ体操



足腰のストレッチ

2012/10/12 31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

健康長寿共同事業通信

東吉野村高齢者福祉交流会で「いきいき運動教室」実施

東吉野村（住民福祉課）にご協力いただき、「東吉野村高齢者福祉交流会」において実施した、「いきいき運動教室」のレポートです。

会場は、約250名の参加者で大盛況！

ホール席における運動指導ということで、参加者が「座位状態」でできる運動メニューを「2部構成（各15分ずつ）」で実施しました。

ひとつめのプログラムは、「カラダほぐし体操」で、主に“血行促進”、“柔軟性向上”、“肩こり・腰痛緩和”などに効果のある運動にチャレンジしていただきました。

ふたつめのプログラムは、「脳トレ」。こちらは、“アイスブレイク（緊張緩和）”、“反応力アップ”、“（脳の活性化による）認知症予防”などに効果があるとされているレクリエーション要素が高い大人気の運動メニューです。

長寿を祝うイベント内での実施であったため、「気軽に楽しく」に重点をおいた指導となりましたが、当日実践した運動メニューを記載した資料をお持ち帰りいただくことで、ご家庭でも継続して実施してもらえることが期待できます。

東吉野村内での「初事業」となりましたが、村担当者から、「今後も介護予防（健康長寿）事業の活性化のため、地域サロンでもこの事業を活用したい。」とのお言葉もいただきましたので、引き続き、村関係者との連携を深めながら、事業活動を展開したいと思います。

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

介護予防体操 「いきいき運動教室」

●2012/10/01 14:05～14:35

●東吉野村住民ホール
（東吉野村高齢者福祉交流会会場）

●指導 株式会社ルネサンス
（津秦、西野、山本、北浦）

●参加者 約250名



肩こり予防ストレッチにチャレンジ

太極拳の動きを取り入れた複合エクササイズで
転倒予防に必要な“柔軟性”“筋力”“バランス”“反応力”UP!



健康長寿共同事業通信

香芝市「転ばぬ先の教室」開催

香芝市保健センターのご協力で、「転ばぬ先の教室」を開催いただき、日常生活で手軽に実践できる転倒予防メニューに関する指導・普及啓発を実施しました。

参加者の方々には、転倒予防のために必要な①柔軟性、②筋力、③バランス、④反応力を向上させるメニューを、休憩を挟んでたっぷり約1時間半、熱心に実践していただきました。

“柔軟性”では、“ねじる”動作など「体幹ストレッチ」等を実施。ストレッチのポイントとしては、「息を止めず体に空気を送り込みながら行うこと」や「気持ちいいと思う位置で止めておくこと」など。

“筋力”では、高齢期に筋力が落ちやすい足の筋力UPに関するメニューが中心。

“バランス”では、綺麗な姿勢での“座り方”、“立ち方”、“歩き方”も伝授いただきました。「綺麗な姿勢でいられることは色々な筋肉を上手に使えていること」というお話が印象的でした。

“反応力”は、恒例の楽しい“脳トレ”。瞬時の判断力や記憶力を必要とするレクリエーション感覚のメニューで、脳にたっぷり“スパイス”を与えていただいたのではないのでしょうか。

転倒予防は健康寿命を延ばす重要な要素であり、少しずつでも日常生活で継続することが大切であるため、この教室が、参加者の方々の“転ばない体づくり”実践のキッカケとなることを期待します。

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

2012/10/17 32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

香芝市保健センター主催 「転ばぬ先の教室」

●2012/10/16 13:30~15:30

●香芝市総合福祉センター

●指導 株式会社ルネサンス
(津秦、西野、清水、古下、中川)

●参加者 39名
(うち75歳以上7名)



転倒リスクに関係する足首関節角度測定



ハーフスクワットで下半身の筋力UP

釜田先生による歯科健診・指導

(午後の「歯科相談」にも応じていただきました。)



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

2012/10/24 33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

五條市 地域交流イベントで 歯科健診・歯科相談

五條市保健福祉センターのご協力で、五條市の地域交流イベント(まきまつ2012)に企画して「歯科健診&歯科相談」を実施しました。

会場は、五條西中学校の体育館の中に設置された専用ブース。ブース内には、奈良県歯科医師会からお借りした啓発パネルも展示させていただきました。

午前中は、釜田先生と今田先生による歯科健診を実施。口腔診査の後には、歯科衛生士がマンツーマンで、口腔ケア等についてキメの細かい個別指導をしていただきました。

午後からは、歯科・口腔に関して気になることを何でもご相談いただく「歯科相談」の時間となりました。事前募集した歯科健診とは違い、展示物等を見学に会場を訪れた方々を対象とした「呼び込み企画」となりましたが、釜田先生や歯科衛生士のみなさん、市担当者の見事なチームワークで、多くの方に参加していただくことができました。

今回参加(受診)された方々の中には、長い間、歯科医療機関等に行かれる機会がなかったという方もおられ、健診や相談の時間に長短の差はありましたが、参加者と地域の歯科医療機関との距離が益々近くなり、また、歯科口腔保健の大切さについて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。

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

五條市保健福祉センター “歯科健診&歯科相談”

●2012/10/21 10:00~15:00

●五條西中学校

●奈良県歯科医師会

・釜田歯科医師、今田歯科医師
・歯科衛生士

(谷本、中村、吉村、松田)

●参加者 延べ45名

(健診25名・相談23名)



今田先生による歯科健診・指導



口腔ケア等について歯科相談

2012/10/25 34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

吉福歯科衛生士と松谷手話通訳士の息もピッタリ!

天理市 いきいき会「ふれあいサロン」 口腔指導

今回は、聴覚に障害をお持ちの高齢者がメンバーとなっている天理市の「いきいき会」が主催する“ふれあいサロン”において実施した口腔ケア指導の実施レポートです。

講師は、奈良県歯科衛生士会の事業理事で、当事業でも、度々ご講演等いただいている吉福歯科衛生士。

当実行委員会事業としては、聴覚に障害をお持ちの方々を対象とする初めての取組となりますので、天理市、天理市社会福祉協議会、歯科衛生士、手話通訳士等のみなさんと事前に入念な連絡・調整・相談等をさせていただきながら、当日に向けた準備を進めていきました。

特に、吉福歯科衛生士には、参加者から事前に集めた「質問・相談事項」に個別回答いただくとともに、講話で使用するスライドについても、できるだけ文字を加えたものを作成いただくなど、キメ細かく配慮いただきました。

歯科・口腔指導にあたっては、“専門用語”を使用することも少なくありませんが、松谷通訳士の手話通訳の他、スライドやホワイトボードも効果的に活用し、時には参加者同士でも手話で補足しあいながら、まさに会場が一体となって「伝えよう」「伝えてもらおう」という心地よい距離感の中で、充実した講演が行われました。

参加者が講演後にも熱心に質問されている姿も印象的で、「歯科口腔保健」の大切さをお互いに「共有」できる事業となりました。

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

いきいき会「ふれあいサロン」 口腔ケア指導

- 主催 **いきいき会**
共催 **天理市社会福祉協議会**
天理市介護福祉課
天理市社会福祉課

- 2012/10/24 10:00~11:30
天理市社会福祉協議会

- 講師 **奈良県歯科衛生士会**
吉福 歯科衛生士
(**松谷 手話通訳士**)

- 参加者 **6名** (うち75歳以上2名)



まずは、講師が手話で自己紹介!



講演後も熱心に質問&意見交換

2012/10/26

35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 丹波市公民館 歯科健診・指導

天理市介護福祉課、天理市社会福祉協議会と連携して、天理市丹波市公民館で開催された「ふれあい教室」において、歯科健診・指導事業を実施しました。

会場1階では、軽スポーツが行われ、その合間に順次、会場2階の歯科健診会場にて、口腔診査や口腔ケア指導等を実施しました。

天理市内での歯科健診は、天理市東部公民館・樺本公民館につづいて、今回が3カ所目となります。(活動レポートNo. 17参照)

このため、市・市社会福祉協議会の担当者の方々が事前に番号札を配付されるなど、段取りよく会場間の誘導をしていただいたおかげで、円滑に事業を実施することができました。

本日の健診の感想等について、名倉歯科医師、西川歯科医師にお伺いしたところ、ともに「かかりつけ歯科医師がある方が多く、非常に歯科・口腔状態の良い方が多かった」とのことでした。

一方、参加者の中には、「義歯の状態が気になっていたが、歯科医療機関で受診していいものかどうか悩んでいた。」という方や、「先生や衛生士さんに気軽に相談できる貴重な機会だった。」とう方もおられました。

歯痛時など“治療のためのかかりつけ”という感覚から、“定期健診や口腔全般で気になることを気軽に相談するかかりつけ”という感覚に一歩進んでいただく機会となったのではないのでしょうか。

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
- 2012/10/25
天理市丹波市公民館
- 名倉重良 歯科医師
西川芳友 歯科医師
歯科衛生士
(西岡、堀内、中嶋、大封)
- 参加者 15名
(うち75歳以上 10名)



西川先生による歯科健診・指導

2012/11/06

36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



健康長寿共同事業通信

河合町 介護予防教室で 栄養指導

河合町地域包括支援センターのご協力により、“河合町西穴闇老人憩いの家”で開催された介護予防教室（運動指導）に参画させていただき、栄養指導を実施しました。（穴闇・星和台でも実施予定）

まずは、各自でBMI（体格指数）の計算にチャレンジして、肥満度のチェックからスタート。「摂取エネルギーと代謝エネルギーのバランス」がご自身の適正な体重維持にとって大切であることを、再認識していただきました。

摂取エネルギーと関連する栄養（食生活）に関する説明では、日頃、バランスよく食べているかについて“食生活チェック”をしていただきながら、加齢とともに食欲が落ちてきた場合でも、積極的に摂りたい栄養素（タンパク質（筋肉の材料）、脂質（エネルギーの貯蓄）、ビタミン（カルシウム・タンパク質の吸収に役立つ））について、具体的な食材や調理方法などを示しながら、わかりやすくお話ししていただきました。

今回は参加者5名でしたので、日頃食生活において気になっていることを積極的に質問していただき、また、食事についても、参加者のそれぞれの生活のご事情に合わせて、きめの細かいアドバイスをしていただきました。

単に“制限する”・“我慢する”ではなく、多様な食材を適量にバランスよく摂っていただくという観点で食生活を楽しんでいただくことも、継続実践の大切なポイントとなるのではないのでしょうか。

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

河合町西穴闇老人憩いの家

栄養指導

●主催

河合町地域包括支援センター

●2012/11/06 11:00～12:00

●指導 (株)ルネサンス(津秦・高野)

●参加者 5名
(うち75歳以上 4名)



日頃の食生活で気になることを質問!



町民ホールでの歯科健診・指導

2012/11/08

37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

田原本町 歯つらつ健診&講演会

今回は、田原本町長寿介護課（地域包括支援センター）との連携により実施した歯科健診と講演会のレポートです。

午前の部は、地元歯科医師（片岡先生・松原先生）による口腔内診査と、診査結果を踏まえた歯科衛生士によるマンツーマンの個別指導を実施。

参加者は、町の広報を見て応募された方が中心で、義歯の状態や口内の乾燥等について気になっている方や、定期的に受診しているが、口腔内の状態に問題がないかチェックおきたいという方など、参加の動機は様々。

健診をされた先生方によると、「全体としては、“かかりつけ歯科医”を持たれていて、口腔状態が良好な方が多かった。」とのことでした。

午後の部では、「歯つらつ講演会」を実施。「口腔機能の介護予防」をテーマに、こちらも地元歯科医師の初岡先生にご講演いただきました。

講演では、健康長寿ために重要な“食べること”を支える口腔機能の役割や、高齢者に多く発症する誤嚥性肺炎とその予防策などについても、スライドを使いながら詳しくお話していただきました。

午後の講演会参加者の中には、午前の健診を受診された方も多く、熱心に耳を傾けられていたのが大変印象的でした。

本日の事業が、歯科医療機関と地域の方々の“結びつき”をより一層強める機会となる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

田原本町 歯つらつ健診

歯つらつ講演会

●主催

田原本町 長寿介護課
(地域包括支援センター)

●2012/11/08 09:30~15:00

●歯科健診・個別指導

片岡幹雄 歯科医師
松原道明 歯科医師
歯科医衛生士

(吉福・坪嶋・仁義・小栗)

●講演

初岡和樹 歯科医師

- 参加者 健診16名
(うち75歳以上10名)
- 講演19名
(うち75歳以上11名)



午後には「歯つらつ講演会」を開催



共同事業オリジナル体操にチャレンジ

2012/11/13

38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

黒滝村 脇川サロン 運動指導

黒滝村保健福祉課と黒滝村社会福祉協議会のご協力により、黒滝村の“脇川サロン”において、運動指導を実施しました。

運動指導では、まず全身の血行をよくするためのストレッチ運動からスタート。伸ばした部分を叩いてほぐすなどして、血行促進のためのケアも交えながら、腰痛や肩こり予防のための運動メニューに取り組んでいただきました。

特に、これからの寒い時期には、「手首」と「足首」の血行をよくすることが大切とのこと。その後、簡単な脳トレや下半身の筋力を維持するための運動にもチャレンジしていただきました。

最後には、当共同事業で研究を進めている誤嚥性肺炎予防のためのオリジナル体操「(仮称)なら健康長寿体操」も体験していただきました。誤嚥性肺炎予防には、飲み込みに直接関わる器官だけでなく、呼吸機能や、全身のバランス機能・筋力も高めることが重要であることに注目し、この体操では、全身を使って“飲み込む力”や“むせる力”を高める要素をたくさん取り入れています。

参加者の方々は、初めての体操に戸惑われる場面もありましたが、動きのポイントについてアドバイスを受けながら、最後まで熱心に元気よく実践していただきました。そのおかげで、今後の体操普及に向けた取組の第一歩となる印象深い事業となりました。

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

黒滝村脇川サロン 運動指導

●黒滝村 脇川地区集会所

●2012/11/13 09:30~12:00

●運動指導

株式会社 ルネサンス
(津秦・西野・松浦)

●参加者 11名
(うち75歳以上 3名)



ストレッチは気持ちいいところで
止めておくのがポイント!



太ももの筋力を維持する足上げ運動

健康長寿共同事業通信



食生活で気をつけたいポイントをクイズ形式で！

地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2012/11/13

39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

葛城市南道穂で栄養指導

葛城市長寿福祉課のご協力により、葛城市の老人クラブ「寿連合会南道穂支部」において栄養指導を実施しました。

まずはじめに、タンパク質、カルシウム、ミネラル、炭水化物、ビタミンなど、主要な栄養素の役割とその栄養素が含まれる食品をクイズ形式でチェック！

その後、最近の食生活（ほぼ毎日食べているもの）を各自が振り返って、自分にとって「足りない」、「意識して摂りたい」栄養素をチェックしていただきました。

年齢を重ねると共に、食欲が落ちてきた場合でも、筋肉の材料となる「タンパク質」、エネルギーを貯蓄する「脂質」、カルシウム・タンパク質の吸収に役立つ「ビタミン」は積極的に摂りたい栄養素であるとのこと。

覚えることが増えてきた段階で、大切なポイントについて「栄養クイズ」でおさらい。これにより、みなさんは、楽しく反復して頭に入れることができたようです。

南道穂支部は、葛城市の「介護予防リーダー研修」を受講された方々が中心となって月3回～4回程度、体操やストレッチなどを行っておられる、非常に運動意識の高い団体です。

このため、本日の事業により、今後、バランスのとれた栄養摂取に気をつけること等で、さらに運動効果が上がる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

葛城市寿連合会南道穂支部

栄養指導

●葛城市南道穂コミュニティセンター

●2012/11/13 14:00～15:00

●栄養指導

株式会社 ルネサンス

(津秦・西野・松浦)

●参加者 15名

(うち75歳以上 6名)



脳トレで“アイスブレイク”



最後に足首角度の測定も

2012/11/14

40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

窒息の原因食品上位3品は？ (答: 1位おもち 2位ごはん 3位パン)

東吉野村 小栗栖 口腔指導

東吉野村住民福祉課のご協力により、東吉野村社会福祉協議会が主催する「いきいきふれあいサロン」において、口腔に関する指導啓発を実施しました。講師は、奈良県歯科衛生士会の吉福歯科衛生士。この日は、特に「安全な食べ方」を中心にお話していただきました。

まずは、普段あまり意識されない“お口のはたらき”についての説明。特に“舌”は、食べ物を運び、送り込むだけでなく、飲み込みの際には、食べ物が誤って気管に行かないよう“ふた”をする役割があることなどについて、わかりやすくお話していただきました。

正しい飲み込みができないと、時には窒息事故などにもつながる危険があるということで、日頃から口腔機能に関連する器官をしっかりと動かしておくことがとても大切であるとのことでした。

また、口腔内の細菌が唾液等を通して知らぬ間に気管に入り込むことでも、高齢者に多い誤嚥性肺炎の原因となることから、口腔機能維持と合わせて、正しい“うがい”や“歯磨き”などにより、口腔内を清潔に保っておくことも必要であるとのことでした。

お話を踏まえて、最後に日常生活で実践できる“パタカラ発声”や“健口体操(舌や唇の体操)”などにもチャレンジしていただきました。

本日の事業を機会に、口腔機能訓練と口腔ケアを習慣づけるなどにより、いつまでも、安全で楽しい食事を楽しんで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

東吉野村 小栗栖

いきいきふれあいサロン

●主催：東吉野村社会福祉協議会

●東吉野村小栗栖交流センター

●2012/11/14 10:30~11:30

●口腔指導

奈良県歯科衛生士会

吉福美香 歯科衛生士

●参加者 7名

(うち75歳以上 5名)

※11/21 木津ふれあいセンター

11/27 東吉野村リハビリセンター

でも実施予定



口唇の筋力UPに役立つ
ストローを使った輪ゴムリレー



“嚥下のしくみ”について説明

健康長寿共同事業通信

2012/11/15 増刊号

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: ijkko@nara-kouiki.jp



共同事業オリジナル体操を体験！（指導：(株)ルネサンス）

重心動揺検査（左）と椅座位体前屈測定（右）

「(仮称)なら健康長寿体操」体験・検証プロジェクト始動

東吉野村住民福祉課、東吉野村社会福祉協議会のご協力により、東吉野村三尾地区の「いきいきふれあいサロン」において、健康長寿共同事業オリジナル体操「(仮称)なら健康長寿体操」の体験会（第1弾）を実施しました。

この体操は、高齢者に多く発症する「誤嚥性肺炎」の予防に向けて、“全身”を使って“飲み込む力”と“むせる力”を高めることを目的に考案されたものです。

これまで、共同事業実行委員会が設置した、医師・歯科医師・大学関係者・保健師・高齢者で構成する「有識者会議」や理学療法士・言語聴覚士で構成する「体操策定ワーキンググループ」において、検討が進められてきましたが、いよいよ試作版（自宅 Ver.）の体験と効果検証を行うこととなりました。

体験・検証プロジェクトの第1弾となった今回の体験会では、参加者の生活機能・運動機能・嚥下機能・呼吸機能に関する測定やアンケート調査を実施するとともに、運動指導員（(株)ルネサンス）のレクチャーを受けながら、実際にオリジナル体操を実践体験していただきました。参加者のみなさんには、体操のDVD・パンフレットをお配りし、ご自宅等で体操を一定期間（3ヶ月程度）継続実践いただいた後、体操に関する感想（取り組み易さなど）や身体機能等への効果等を検証していく予定です。

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

東吉野村 三尾地区

「いきいきふれあいサロン」
「(仮称)なら健康長寿体操 体験会」

●協力

東吉野村住民福祉課

東吉野村社会福祉協議会

奈良県介護予防セラピストネットワーク

奈良県言語聴覚士会

●東吉野村三尾区民センター

●2012/11/15 10:00～12:00

●参加者 18名

（うち75歳以上10名）



咳嗽力の測定



口唇閉鎖力の測定

片脚で立つためのバランス機能と、強くむせるときに必要な腹斜筋の動きを、同時に高める動きにチャレンジ



健康長寿共同事業通信

2012/12/10 増刊号

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

「(仮称)なら健康長寿体操」体験・検証プロジェクト

高齢者に多く発症する「誤嚥性肺炎」の予防に向けて、“全身”を使って“飲み込む力”と“むせる力”を高めることを目的に考案された「(仮称)なら健康長寿体操」の試作版(自宅Ver.)の体験会レポート第2弾です。

今回の体験会は、田原本町の多地区で開催されている「多健康体操教室」のご協力により実施することができました。

体験会では、参加者の生活機能・運動機能・嚥下機能・呼吸機能に関する測定やアンケート調査を実施した後、運動指導のレクチャーを受けながら、実際に体操にチャレンジしていただきました。

田原本町多地区では、体操実践のリーダー(講習受講者)が中心となった「健康体操教室」が毎週1回開催されるなどの取組が行われています。このため、参加者の方々の運動意識も高く、体操の動作説明だけでなく、各運動メニューの「ねらい」や「効果」など、この体操の特長を知っていただくことでさらに継続実践のモチベーションを高めていただけたようです。

ただ、「いきなり一人で実践するには難しい動きもある。」などのご意見もあり、毎週の教室でもこの体操を取り入れていただきながら、各自、できるところからスタートしていただくこととなりました。

「取組易さ」と「効果性」を両立させることは、体操検討にあたっての大変重要な課題のひとつです。現在の体操試案の試行実践と効果検証を並行しながら、普及・定着に向けて体操のクオリティーを高めてまいります。

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

田原本町 多自治会館

「多健康体操教室」

(仮称)なら健康長寿体操 体験会

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

(オリジナル体操策定WG)

●協力

田原本町長寿介護課

奈良県介護予防セラピストネットワーク

奈良県言語聴覚士会

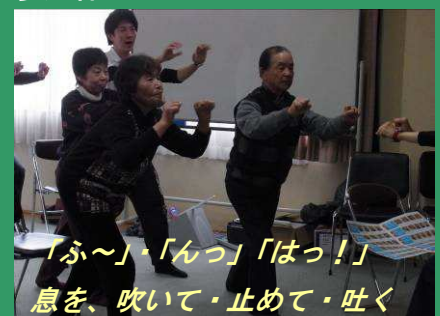
●2012/12/05 9:00~11:00

●参加者 11名

(うち75歳以上7名)



各動作の効果・目的の解説により
参加者のモチベーションがUP



重心移動により脚力を養う動作に
飲み込みに必要な呼吸運動を追加

健康長寿共同事業通信

2013/02/26 増刊号

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



筋肉の緊張をほぐし、飲み込むために重要な首の柔軟性を高める
首のストレッチングについて説明 (株)ルネサンス

第3弾

「(仮称)なら健康長寿体操」体験・検証プロジェクト

高齢者に多く発症する「誤嚥性肺炎」の予防に向けて、“全身”を使って“飲み込む力”と“むせる力”を高めることを目的に考案された「(仮称)なら健康長寿体操」の試作版(自宅Ver.)の体験会レポート第3弾です。

今回の体験会は、「桜井市地域包括支援センターのぞみ」のご協力により実施することができました。

体験会では、参加者の生活機能・運動機能・嚥下機能・呼吸機能に関する測定やアンケート調査を実施した後、運動指導のレクチャーを受けながら、実際に体操にチャレンジしていただきました。

(2/5・23 の2日間)

参加者のみなさんには、体操のDVD・パンフレットをお配りし、ご自宅等で体操を一定期間(6ヶ月程度)継続実践いただきます。

また、2週間に1回の割合で「桜井市地域包括支援センターのぞみ」において開催される運動教室においても、奈良県介護予防セラピストネットワークメンバーである宮口先生(理学療法士)により、今回参加者の体操実践のフォローを行っていただきます。

自宅だけではなく、「定期的に集まって実践する場」があることと、「きめ細かい体操指導のフォロー」があることで、みなさんの継続実践のモチベーションが維持されることに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

桜井市

地域包括支援センターのぞみ

(仮称)なら健康長寿体操 体験会

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

(オリジナル体操策定WG)

●協力

桜井市地域包括支援センターのぞみ

奈良県介護予防セラピストネットワーク

奈良県言語聴覚士会

●2013/02/05・23

●参加者 21名(2/5)

28名(2/23)



体操プロジェクトについて説明

(畿央大学 高取准教授)



飲み込みに必要な口唇閉鎖力測定

(県言語聴覚士会 松下会長)