

健康長寿共同事業通信



加藤歯科医師による講演

地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2012/12/03

41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

五條市 歯科健診&講演会

今回は、五條市（保健福祉センター）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。

第1部では、地元の加藤歯科医師、米田歯科医師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、市の広報を見て応募された方が中心で、「口内状態の気になるところについて気軽に先生に相談できるいい機会になった。」とのご意見を多くいただきました。

第2部では、「高齢者のためのお口のお話～いつまでも元気に過ごすために～」をテーマに、加藤歯科医師、岩橋歯科衛生士にご講演いただきました。加藤歯科医師の講演では、「“健康長寿”には、まずお口の健康から」ということで、口腔状態の改善により心身機能の改善が図られた実例などを動画やスライドでわかりやすくご紹介いただきました。そして、お口の健康を保つためには、やはり「定期的な歯科健診」が最善策とのこと。歯科医療機関は「痛くて怖いところ」と思われがちだが、定期的に口腔内を診てもらうことで、痛みなく初期段階で治療できることを実感してほしいとのこと。

岩橋歯科衛生士には、動画を使って、正しい歯磨き方法や、お口のストレッチ運動、パタカラ発声などについて指導していただきました。

加藤先生のお話の中にあつた「歯の健康は、昔は“キュア（治療）”で今は“ケア”という言葉のとおり、歯科医療機関と地域の方々の距離がより一層近くなるような取組を今後も進め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 歯科健診&講演会

高齢者のためのお口のお話
(いつまでも元気に過ごすために)

- 五條市保健福祉センター
- 2012/11/29 13:00～16:00
- 歯科健診・個別指導
加藤嘉純 歯科医師
米田勝実 歯科医師
歯科医衛生士
(岩橋・小羽根・北窪・藤谷・米田)
- 講演 加藤嘉純 歯科医師
岩橋照代 歯科医衛生士
- 参加者 延べ28名
(うち75歳以上8名)



米田歯科医師による健診



動画と一緒に口のお口の体操

健康長寿の秘訣は、

元気いっぱいの笑顔！



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

2012/12/07

42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

田原本町 ふれあいサロンで“運動指導&測定会

今回は、田原本町内で実施した、“ふれあいサロン”における運動指導と身体機能等の測定会のレポートです。

まずは、理学療法士、言語聴覚士の先生方を中心とする身体機能の測定会からスタート。

今回の測定会は、バランス機能、筋力、柔軟性に関するものの他、嚥下機能（飲み込み）や咳嗽力（せきをしてはきだす）に関する測定項目も盛り込んでおり、年齢を重ねるとともに発生リスクの高まる「転倒」や「誤嚥（誤って気管に飲み込む）」の予防に向けたチェックができることが大きな特長！

見慣れない測定機器等も持ち込んだ多様な測定メニューに、当初は少し“とまどい気味”の雰囲気もありましたが、セラピストの先生方のわかりやすい説明と手際よい測定によって、とてもスムーズに測定会を進めることができました。

測定会の後は、体の柔軟性を養うストレッチ運動や、瞬時の判断力などを養う「脳トレ」などを楽しく実践していただきました。

田原本町の満田地区は、「地域巡回指導・普及啓発事業」がスタートした地域。（活動レポートNO.1）

約1年ぶりとなる“再会”でしたが、写真のとおり、参加者の方々には、前回以上に元気いっぱいの笑顔を見せていただき、事務局にとって感慨深い事業となりました。

地域、市町村、専門家の方々の連携・ご協力に改めて感謝申し上げます。

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 満田ふれあいサロン ～運動指導&測定会～

●2012/12/04 13:00～16:00

●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

●運動指導

株式会社 ルネサンス

●参加者 14名



バランス機能の測定



“飲み込み”に関する
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

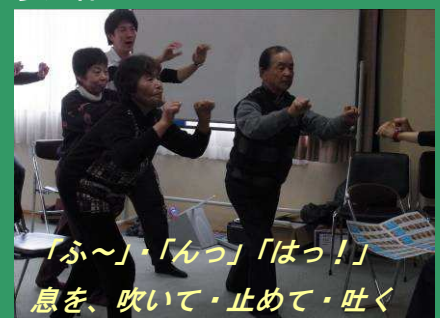
●2012/12/05 9:00~11:00

●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

柔らかいものばかり食べていると筋肉の方がますます弱くなります。
かむ力が弱くなると食事に時間がかかるようになります。

顔面体操でお口の周りの筋肉をトレーニングしましょう

奈良県歯科医師会
宇陀支部長である
杉浦先生の講演会

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

2012/12/10 43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

～いつまでもおいしく食べ楽しく会話するコツ～

宇陀市 講演会・歯科健診・口腔ケア指導

宇陀市室生区向瀨公民館「やまびこホール」で開催された、地域のいきいきサロン「二輪草」において、「歯科医師による講演会・歯科健診・口腔指導」を実施しました。

まずは、奈良県歯科医師会の杉浦建雄先生に、「いつまでもおいしく食べ会話するコツ」というテーマでご講演いただきました。

講演では、健康長寿の“源”となる「おいしい食事」や「楽しい会話」は、「口腔ケア」が重要なポイントとなることを、詳しく・わかりやすくお話していただきました。

「口腔ケア」は、①“口腔内を清潔に保つこと”、②“お口の働きを良くすること”の二つの要素から成り立つものであるとのこと。

特に、口腔内を清潔に保つには、歯磨き（義歯の手入れ）などの“セルフケア”だけでなく、歯石の除去や口腔状態チェック等の“プロフェッショナルケア”が大切。また、お口の働きを良くするためには、唇・頬・舌などを日常的に動かすことの習慣づけが効果的であるとのこと。

杉浦先生の講演後には、「ブラッシング指導」・「ブクブクうがい」・「健口体操」などの具体的な「口腔ケア」の方法について、歯科衛生士の方々による実践指導を実施していただきました。

最後に、希望者には歯科健診・個別指導も実施。各自の口腔状態に応じてキメの細かい指導もしていただき、全身の健康を守るための「口腔ケア」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23名(うち75歳以上 10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

2012/12/06 やまびこホール
宇陀市 向瀨地区
いきいきサロン「二輪草」
(講演会・歯科健診・口腔ケア指導)

- 主催 宇陀市社会福祉協議会
- 協力 宇陀市
(室生福祉保健交流センター)
奈良県歯科医師会
奈良県歯科衛生士会
- 講演&歯科健診
杉浦建雄 歯科医師
- 口腔ケア指導等
谷 歯科衛生士
西角 歯科衛生士
上田 歯科衛生士(宇陀市)



「口腔ケア」を実践指導!



講演後には歯科健診・個別指導も!

運動教室の後に口腔ケア指導を実施



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

2012/12/11 44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

山添村 介護予防事業と連携して口腔ケア指導

山添村保健福祉課にご協力をいただき、山添村保健福祉センターにおいて開催された「元気はつらつ教室」に参画し、口腔ケア指導事業を実施しました。

約1時間半の運動教室の後の30分間という限られた時間でしたが、咀嚼（噛むこと）や嚥下（飲み込み）など口腔機能の果たす役割や、高齢期に多く発症する誤嚥性肺炎の予防に必要なことなど、いつまでも健康で美味しい食事と楽しい会話を楽しむために、日々の“口腔ケア（口腔内を清潔に保つ・お口の働きを良くする）”がとても大切であることについて、吉福歯科衛生士にわかりやすく講話&実践指導をしていただきました。

特に、「パ・タ・カ発声」の実践指導で、“パ”は、「唇をしっかり閉鎖する発声により嚥下等に必要な唇と周囲の筋力をUP」、「タ」は、「舌をしっかり上アゴにつける発声により、嚥下の際の舌の動きをキープ」、「カ」は、「喉からしっかり発声することで、誤嚥したものを吐き出せる咳嗽力をUP」と、それぞれの言葉を発することによる口腔機能向上への効果などについて、わかりやすく説明をしていただきました。

山添村担当者の方には、「“パタカ発声”など、実際に歯科衛生士による実践指導を見ることができ参考となった。」「運動指導事業に口腔体操を取り入れるなどしていきたい。」とのお話もいただきましたので、今後更に、地域における口腔ケアの取組の輪が広がってい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

2012/12/10 15:30~16:00
山添村保健福祉センター
「元気はつらつ教室」
口腔ケア指導

●主催 山添村保健福祉課

●口腔ケア指導
奈良県歯科衛生士会
吉福美香 歯科衛生士

●参加者 19名
(うち75歳以上10名)



パ・タ・カ発声を実践



誤嚥性肺炎について説明

手袋（舌）、ホース（気管）、筒（食道）

を使った「飲み込みのしくみ」の説明

地域巡回指導・普及啓発事業 活動レポート

2012/12/12

45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

河合町 介護予防教室で 口腔ケア指導

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、口腔ケア指導事業を実施しました。

これまで同じように、運動指導（河合町）と栄養指導（実行委員会）の連携事業も展開してきましたが（共同事業通信No. 36参照）、今回は運動と口腔のタイアップ事業。（今後、穴闇・星和台でも実施予定）

口腔ケア指導いただいたのは、奈良県歯科衛生士会の今田歯科衛生士。今田歯科衛生士からは、飲み込む力や咳き込む力の衰えなどが原因となる「誤嚥性肺炎」の予防について説明をいただくとともに、これから年始を迎え、食される機会の多い「お餅」をはじめとする窒息事故の防止についても、“口に入れる量を小ぶりに”、“しっかり噛む（一口30回が目安だが、まずは、プラス5回から）”などについてアドバイスをいただきました。

やはり、ポイントとなるのは、口腔ケアの実践。

口腔内を清潔に保つための“正しい歯磨き”や“義歯の手入れ”方法を身につけるとともに、お風呂の中などひとりの時間に、口、舌、頬などを動かしてトレーニングする習慣を身につけることが重要であるとのこと。参加者のみなさんには、講話後に、「健康体操」「パタカ発声」なども体験いただきました。

身体機能に比べ口腔機能は衰えを自覚しづらい。このため、元気なうちから口腔ケアを習慣づけることが大切とのお話が印象的でした。

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

河合町西穴闇老人憩いの家 口腔ケア指導

●主催

河合町地域包括支援センター

●2012/12/11 11:00～12:00

●指導 奈良県歯科衛生士会

今田昭子 歯科衛生士

●参加者 6名

（うち75歳以上5名）



正しい歯の磨き方について説明



唇と舌のトレーニング「健口体操」

2012/12/20

46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

天理市石上地区ふれあいサロンで運動指導を実施！！

天理市 ふれあい教室 運動指導

天理市介護福祉課、天理市社会福祉協議会と連携して、天理市石上公民館で開催された「ふれあい教室」において、運動指導事業を実施しました。この地区の「ふれあい教室」では、女性の参加者が多く、簡単な“ヨガ”や“フラダンス”などを実施されているのが特徴であるとのこと。

今回は、“転倒”に不安があるが、具体的にどのような予防（運動）に取り組めばいいのかわからない方も多いとのことがありましたので、みなさんには、“転倒予防”に繋がる運動メニューに取り組んでいただきました。

主な指導メニューは、畳などに座った状態で行う、①「カラダをほぐし体操」（血行促進、柔軟性向上、肩こり腰痛緩和など）、②「太ももの筋力トレーニング」（脚力アップ）、③脳トレ（反応力アップなど）。また、今回の指導では、転倒リスクに関連する足首関節角度の測定も実施し、予防啓発資料「転倒予防手帳」の配付も行いました。

今回は、参加者（20名）全員が75歳以上の方で、指導にあたっては安全面に配慮し、適宜休憩をとりながら運動に取り組んでいただきました。

これまで実施されていた“ヨガ”や“フラダンス”などに加えて、体の柔軟性や筋力アップのための運動なども実践いただくことで、「ふれあい教室」の活動がより一層充実す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

天理市 ふれあい教室 運動指導

- 主催 天理市介護福祉課
(天理市社会福祉協議会事業委託)
- 天理市石上公民館
- 2012/12/11 13:30～15:00
- 運動指導 株式会社ルネサンス
(津秦、松浦)
- 参加者 20名
(すべて75歳以上)



カラダほぐし体操で血行促進！！



大腿部の筋力を養うスクワット運動にチャレンジ！

2013/01/29

47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

御所市 いきいきライフセンター 運動指導

御所市健康増進課（地域包括支援センター）と連携して、転倒予防を中心とする運動指導事業を実施しました。今回の参加者は、御所市の募集によって集められた“運動に関心のある高齢者の方々”が中心。約2時間という長時間の事業でしたが、みなさん興味を持って熱心に最後まで運動プログラムにチャレンジしていただきました。

まずは、転倒リスクに関連する「足首関節（つま先が上がる）角度」の計測からスタート。角度が20度を下回ると転倒リスクが高まるといわれているため、ご自身の角度をチェックいただき、改めて、「転倒予防へ意識」を高めていただきました。その後、転倒予防に必要な要素（①柔軟性 ②筋力 ③バランス力 ④判断力）について説明を受けながら、各要素を高める運動を実践していただきました。

今回、印象的だったのは、参加者の実践動作の中で、「足指・足裏の動きがすこし硬い」という特徴に着目し、これに対応して、特に“バランス力”のポイントについてきめ細かく指導されていた点です。

足指運動などで「足指・足裏の柔軟性」を高めることで、足指の付け根・踵などを使って“足裏で床を掴むような感覚”を養い、「美しい姿勢」でバランス良く「立つ」・「歩く」ことができるとのことでした。

今回も、指導員3名のチームワークで「前での説明」・「参加者の動作チェック」・「個別フォロー」が効果的に行われ、この事業の“セールスポイント”でもある、その場・その場の状況に対応した“オーダーメイドの指導”を実感していただけ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

御所市いきいきライフセンター 運動指導

- 主催：御所市健康増進課
（地域包括支援センター）
- 御所市いきいきライフセンター
- 2013/01/29 13:30～15:30
- 運動指導 株式会社ルネサンス
（津秦、松浦、出原）
- 参加者 26名
（75歳以上 9名）



足指運動でバランス力をアップ！



重要なポイントはきめ細かくフォロー

2013/02/04

48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

太もも・膝の裏側のストレッチ運動にチャレンジ

川西町 高齢者教室で転倒予防指導

川西町教育委員会が主催する高齢者教室の中で、「健やか転倒予防教室 転ばぬ先の杖」と題した運動指導事業を実施しました。

高齢者の転倒は骨折の危険も高く、そのまま寝たきりとなってしまうことも。このため、元気なうちから、“転びにくい身体づくり”を心がけて、日々予防策を実践することが大切です。

このため、参加者のみなさんには、転倒予防に必要な要素について説明を受けながら、各要素を高める運動を体験していただきました。

柔軟性を高めるプログラムでは、首・肩・胸・背中・脇腹など身体の上部から徐々にストレッチメニューを実践し、その後、長座位前屈により“太ももの後ろ側”や“膝の後ろ側”の筋を伸ばす動きにもチャレンジしていただきました。

筋力&バランスアップのプログラムは下半身を中心に実践。踵&つま先の上下運動の後、“太ももの表側”に効く座ったままでの脚上げ運動を実施していただきました。

また、美しい姿勢での立位や歩行の秘訣である「足裏で床を掴むようにすること」ができるように、普段意識して使わない足指の運動にもチャレンジしていただきました。

今回は、約90名という多くの参加者であったため、指導スタッフも5名体制で対応。安全面に十分配慮しながら、それぞれ無理のない範囲で、しかし、最後まで熱心に運動に取り組んでいただきました。本日紹介されたプログラムの例えひとつでも、「これならできる」というメニューを“継続実践”いただけ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

川西町高齢者教室

健やか転倒予防教室

転ばぬ先の杖

●主催：川西町教育委員会事務局
(社会教育課)

●川西町中央公民館けやきホール

●2013/02/04 13:30~15:00

●運動指導 株式会社ルネサンス
(津秦、徳本、佐藤、安井、青木)

●参加者 89名 (75歳以上 39名)



脚力アップの脚上げ運動



参加者と対話しながら、楽しく運動指導

体側のストレッチ運動でやわらかい身体づくり（旭ヶ丘）

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

2013/02/08

49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

大淀町 生涯学習事業&介護予防事業と連携

大淀町で生涯学習事業（生涯学習課）と介護予防事業（ほけん課）との連携により開催された高齢者学級の健康促進学習講座において、「健やか転倒予防教室 転ばぬ先の杖」と題した運動指導事業を実施しました。

参加者の方々には、“転びにくい身体づくり”に向けた、日常生活において手軽に実践できるプログラムを体験していただきました。

やわらかい身体づくりでは、年齢を重ねるにつれて筋肉の柔軟性が低下しがちであるが、継続的にストレッチ運動をすることにより、筋肉や関節の可動域を広げることなどで、柔軟性を維持・向上できるとのことでした。

バランス能力においては、下半身を中心とする多くの筋肉がお互い助け合うようになると、多少のふらつきにもバランスが取れるようになるとのこと。また、太ももやふくらはぎの筋力だけではなく、“しっかりと踏ん張り”に繋がる足裏・足指の柔軟性もとても大切なポイントであるとのことでした。

今回は、午前・午後2会場で約90名という多くの高齢者のみなさんに参加いただきました。紹介されたプログラムの全てを実践しようとするとなかなか続かないこともあるので、まずは、ひとつでも「これならできる」というメニューを“継続実践”いただけるよう期待します。

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

大淀町高齢者学級 健康促進学習講座

「健やか転倒予防教室

転ばぬ先の杖」

●主催：大淀町教育委員会

（生涯学習課）

協賛：大淀町 ほけん課

●2013/02/08

大淀町旭ヶ丘総合センター

大淀町桜ヶ丘総合センター

●運動指導 株式会社ルネサンス

（西野、津秦、松浦、徳本、大田、青木）

●参加者 延91名



スクワットで下半身の筋力UP（旭ヶ丘）



反応力を養う楽しい“脳トレ”（桜ヶ丘）

クッションなどで代用できる
内ももの筋力UPのためのボールはさみ運動



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

2013/02/14

50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

大和高田市「運動機能向上講演会」

大和高田市介護予防事業と連携し、運動機能向上に関する講演会において自宅で手軽に続けられる運動指導事業を実施しました。

参加者の皆さんには、まず、運動に興味を持っていただけるよう、難しいものより楽しく継続実践いただけるような内容を中心にした指導プログラムを体験いただきました。

はじめに、脳から伝わった指令に合わせた動作ができる訓練“脳トレ”にチャレンジ。「できそうでできない」「できないことが楽しい」メニューに、笑顔いっぱい取り組んでいただきました。

次に、体の緊張・コリをほぐす“ストレッチ”は上半身から下半身にかけて入念に。このとき、呼吸を続けながら行うのが大事なポイントであるとのこと。

休憩をはさんで後半は、正しい姿勢を保つための運動が中心。

下半身の筋力アップは勿論ですが、特に、姿勢保持にはお腹と背中の筋力も重要な役割を果たしているとのこと。

このため、腹筋にも意識を持って行きながら行う「ボールはさみ」や「ボール踏み」などの下半身の運動の他、背中（肩胛骨）の可動性を向上させる「上体そらし運動」などに取り組んでいただきました。

運動の効果もあって、皆さんには立位や歩行の姿勢改善（若返り）を実感いただけたようです。

ただ、この状態を維持していくには、やはり少しずつでも体を動かすことが必要です。本日の事業が運動習慣スタートの契機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

大和高田市 運動機能向上講演会 「体を鍛えて若さを保とう！」

●主催：大和高田市

(地域包括支援課)

●2013/02/14

10:30~11:30

大和高田市ゆうゆうセンター

●運動指導 株式会社ルネサンス
(津秦、山本、北垣内)

●参加者 14名
(うち75歳以上10名)



お手玉を使った楽しい“脳トレ”



体をほぐす簡単ストレッチ運動

2013/2/14 51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

正司先生による口腔内診査

御所市 歯科健診&口腔ケア指導

御所市地域包括支援センターと連携して、歯科健診&口腔ケア指導事業を実施しました。

まずはじめに、口腔状態などについての問診票を各自で記入いただいた後、御所市歯科医師会の正司歯科医師によりそれぞれ口腔内を診査していただきました。

それぞれの口腔の状態に応じたキメの細かいチェックとともに、受診された方々の中には、「口腔内の状態に関して悩んでいること」などについても、先生に色々にご相談されていました。

口腔診査の後には、正しい歯磨きの方法や義歯の手入れの方法の他、飲み込み等口腔機能を良好な状態に保つための「健口体操」などについて、歯科衛生士によるマンツーマンの指導も受けていただきました。

健診を担当いただいた正司先生によると、「本日の受診者の皆さんは、口腔の状態の良好でした。この状態をいつまでも維持できるよう、定期的な歯科健診の受診と、日々の口腔ケアの実践を継続していただきたい。」とのこと。

本日受診された方の中には、市老人クラブでご活動される方々もおられ、「地域の老人クラブの集まりなどで、このような事業を実施してもらいたい。」とのご意見もいただきましたので、今後、歯科健診・口腔ケアなどの事業活動の場が広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

2013/02/14

御所市いきいきライフセンター
(歯科健診・口腔ケア指導)

- 主催 御所市
(地域包括支援センター)
- 協力 奈良県歯科医師会
奈良県歯科衛生士会
- 歯科健診・指導
正司二郎 歯科医師
岡本 歯科衛生士
上田 歯科衛生士
- 参加者 8名
(うち75歳以上 5名)



口腔診査の後には口腔ケア指導

2013/02/19

52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

ストレッチ運動（前屈）でやわらかい下半身づくり

大淀町 「いきいきふれあい教室OB会」 運動指導

大淀町では、町が実施した介護予防事業「いきいきふれあい教室（3ヶ月間）」への参加者の“フォローアップ事業”として、同教室のOB会を開催しています。今回は、そのOB会において実施した運動指導事業のレポートです。

参加者の方々には、“やわらかいカラダ”、“強いカラダ”そして“反応力アップ”というテーマでプログラムを体験していただきました。

柔軟体操では、身体中の血液促進に繋がる手指などを使ったマッサージ運動の他、椅子に座ったままできるストレッチ運動などを実践していただきました。特に、背中（肩甲骨）の可動域を広げることより日常生活で姿勢よく動けることなどについて、きめ細かく指導いただきました。

その後、座ったままでの下半身を中心にした筋力UPのための足上げ運動や、お手玉を使った反応力UPのための「脳トレ」にも楽しく・熱心に取り組んでいただきました。

柔軟性・筋力・反応力の維持・向上には、“続ける”ことが重要。しかし、「運動習慣」は、すぐ身につくものではないという一面も……。 (教室OBの方でも、「今回紹介された運動を自宅で継続できる」とアンケートに回答された方は6割弱（14名/24名）です。)

このようなことから、町による“フォローアップ”は大変意義深いものであり、健康長寿共同事業としても、たとえひとつでも「これならできる」というメニューを習慣づけていただけるよう、今後町のフォローアップ事業との連携を継続していきたいと思えます。

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

大淀町

「いきいきふれあい教室OB会」

●主催：大淀町（ほけん課）

●2013/2/18

大淀町庁舎3階会議室

(2/27にも実施予定)

●運動指導 株式会社ルネサンス
(西野、津秦、青木)

●参加者 24名
(うち75歳以上17名)



“ほどよい刺激”の血行促進マッサージ



お手玉を使った楽しい「脳トレ」

2013/02/26

53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

オリジナル体操で全身を使った「誤嚥性肺炎予防」

黒滝村 “誤嚥性肺炎予防指導” & “転倒予防指導”

黒滝村が開催する介護予防教室において、「誤嚥性肺炎予防」と「転倒予防」に焦点を当てた口腔ケア指導と運動指導を実施しました。

口腔ケア指導では、奈良県歯科衛生士会の谷衛生士より、普段あまり意識しない、“飲み込み”や“むせる”機能などについてわかりやすく説明していただきました。

正しい“飲み込み”と、仮に誤って飲み込んだ（誤嚥した）場合でも“むせ”によって強くはき出せるように、日頃から（舌や唇など）口腔機能を維持・向上するトレーニングが必要であるとのことでした。

また、食べ物だけではなく、就寝時に唾液が胃へ送り込まれる際に誤嚥してしまうリスクもあるので、食事後の歯磨き等口腔内を清潔な状態に保っておくことも、とても重要であるとのことでした。

運動指導では、まず、足首関節（つま先が挙がる）角度を測定し、それぞれの転倒リスクについて知っていただいた後、“転びにくいカラダづくり”に必要な柔軟性・筋力・反応力などについて、日常で気軽に続けられる運動メニューを中心に体験していただきました。

更に、「誤嚥性肺炎予防」のために、全身を使って“飲み込む力”と“むせる力”を養うためのオリジナル体操「(仮称)なら健康長寿体操」にもチャレンジしていただきました。

このように、「誤嚥性肺炎予防」など高齢者の健康維持・増進の取組にとって重要なテーマについては、多様な観点からのアプローチで効果的な実践指導ができるよう、今後も事業の充実を図ってまいります。

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

黒滝村 介護予防教室

口腔ケア指導&運動指導

- 主催：黒滝村（保健福祉課）
- 2013/02/20
黒滝村中央公民館
- 口腔指導 奈良県歯科衛生士会
谷 裕枝 歯科衛生士
- 運動指導 株式会社ルネサンス
(津秦、青木、出原)
- 参加者 24名
(うち75歳以上9名)



谷歯科衛生士による誤嚥性肺炎予防の講話



足首関節（つま先挙げ）角度の測定

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)

2013/03/01

54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



家庭でできる体操の体験指導

大和郡山市 大型商業施設で介護予防イベント

大和郡山市地域包括支援センター主催による介護予防イベントのレポートです。(共同事業としては、「体操コーナー」と「栄養チェックコーナー」における運動指導&栄養指導を担当)

会場は、大型ショッピングセンター「アピタ大和郡山店」の2階にあるイベントスペース。この日は、体操と栄養のコーナーの他、地域包括支援センター事業として「口腔チェックコーナー」や畿央大学による「転びやすさチェックコーナー」も設置されており、参加者の方々は、それぞれのコーナーを順次回っていただく形で、ご自身の「元気度」をチェックしていただきました。

「体操コーナー」では、筋力トレーニング・ストレッチなど、家庭で手軽にできる体操を実際に体験いただきました。また、「栄養チェックコーナー」では、ほぼ毎日食べている食材をチェックいただき、積極的に摂りたい栄養素など、バランス良い食生活に向けた栄養指導を受けていただきました。

また、「口腔チェックコーナー」では、歯科衛生士の先生による飲み込みなどの口腔機能のチェックや口腔機能維持・向上のために日常実践できる口腔ケア指導が実施されていました。畿央大学の「転びやすさチェックコーナー」では、理学療法士の先生による重心動揺検査(開眼時・閉眼時のバランス測定)や、足首関節角度の測定等によって、転倒予防指導を実施されていました。

市によると、初挑戦の企画とのことですが、関係者の熱心な呼びかけ効果もあり約200名が来場!市の担当者も「高齢者の関心の高さに驚きました。」とのこと。今後の内容充実・取組継続に期待します。

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

アピタ大和郡山店

「介護予防でいつまでも
いきいき元気」
～高齢期からの元気度チェック～

【主催】

大和郡山市地域包括支援センター

【共催】

畿央大学

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

(運動&栄養指導(株)ルネサンス)

●2013/02/28

●参加者 約200名



バランス良い食生活をチェック



重心動揺(バランス)検査(畿央大学)