

# 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

2014/07/09 **108**号

**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)

栄養指導(栄養バランスの講義)



## 桜井市で「栄養指導」を実施しました！

桜井市地域包括支援センターのぞみが協力する、桜井東集会所で開催された「八千代長寿会」において、栄養指導事業を実施しました。

まず、プリントをもらって、昨日何を食べたか、書き出していきます。脳トレの要素もある作業です。つい昨日のことなのですが、意外に思い出せません。そのうち、昨日の晩は、カレーを食べた！他にもおかずがあった！だんだん思い出してきます。すると、コーヒーも書くの？お茶は？質問も飛びだして、皆さん、どんどん積極的に♪♪！

次は、書き出した食事の内容を品目ごとに、ビタミン、タンパク質、カルシウムと栄養素に分類していきます。栄養素それぞれの役割についての講義を受けて、ご自分の食事の内容の点検です。バランスのとれた食事を続けるのは結構難しいもの。一般に、私たちの食事で不足しがちなのは、タンパク質、カルシウムとのことです。

最後に、私たちの食事の塩分について講義を受けます。いろんな料理に含まれる塩分について学びます。意外に多くの塩分を取ってびっくりです。私たちが普通に食べている食事は、塩分がどうしても多くなりがち。意識して塩分を減らさないと塩分を減らすことはできません。塩分を減らすコツを聞いて、「えー、そんなやり方があるの？」新しい発見です。今日学んだことをご家庭でも実践を続けることができるとういすね！

## 八千代長寿会

### ■協力

桜井市地域包括支援センターのぞみ  
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

### ■桜井東集会所

■2014/07/09 10:40~11:40

■栄養指導 株式会社ルネサンス

■参加者 15名  
(うち75歳以上12名)

昨日の食事を思い出そう！

( ごはん )	[ ]
( 鮭のホイル焼き )	[ ]
( ほうれん草のお浸し )	[ ]
( リんご )	[ ]
( 牛乳 )	[ ]

食事の記録表

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](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

2014/07/16 **109**号

**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)

体力測定(足首測定)



## 田原本町で「運動指導」を実施しました

田原本町地域包括支援センターが協力する、田原本町ふれあいセンターで開催された「ふれあい体操」にお邪魔して、運動指導事業を実施しました。

今日の運動指導内容は、体力測定と体操です。体力測定の前に、まず、準備運動。身体をほぐして事故のないように努めます。

そして、体力測定。バランスや転びにくさ、歩く機能、筋力、足首をあげることのできる角度など5項目の測定に挑戦です。測定が終わった後は、日頃の生活の中でのトレーニングについて指導を受けます。例えば、何か持ちながら家の中を歩けば、バランスを高めるトレーニングになりますし、家事をすることで、筋力を高めることができます。

さて、次は、運動指導です。まず、座ったままの脳トレから。ジェスチャーをしながらジャンケンです。徐々に違う動きを入れていきます。複雑になるにつれて間違いやすくなりますが、間違えて考えることにより脳のトレーニングが図れます。

最後に、DVDの映像を見ながらオリジナル体操です。この体操は、全身運動により「誤嚥（ごえん）しにくい体」と「転びにくい体」をつくることを目的に考案されたものです。さまざまな要素から構成されていますが、約5分で一通りできるのでみなさん、楽しみながら取り組んでいただくことができました。本日の測定結果を基に体操を継続していただけるといいですね。

## ふれあい体操

### ■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

### ■田原本町ふれあいセンター

■2014/07/16 9:30~11:15

### ■運動指導 株式会社ルネサンス

■参加者 26名  
(うち75歳以上11名)

脳トレ(ジェスチャー、じゃんけん)



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

# 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

2014/07/29 **110**号

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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)

口腔機能を高める健口体操



## 桜井市で「口腔・運動指導」を実施しました！

桜井市地域包括支援センターきずなが協力する、朝倉台集会所で開催された「朝倉台盛春クラブ」において、口腔内ケアや誤嚥性肺炎予防の口腔&運動指導事業を実施しました。

まずは、奈良県歯科衛生士会の今田歯科衛生士より、高齢期において注意しなければならない誤嚥性肺炎や窒息などについてお話いただきました。特に、食べ物が歯だけでなく、舌、頬などの筋肉組織の働きによって口腔内から正しく体内に運ばれる「飲み込みのメカニズム」について分かりやすく説明いただきました。

また、「もち」とともに、主食である「ごはん」や「パン」の窒息事故が多く、窒息は日常生活で起こりうる事故であると注意を促し、「よく噛むことの重要性」について、わかりやすく説明いただきました。

続いて、口腔機能の働きを維持し高める「パタカ発声」、「唾液腺マッサージ」、「健口体操」、「ぶくぶくうがい」なども実践指導いただきました。

口腔指導の後は、(株)ルネサンスによる運動指導。全身を使って「誤嚥しにくい体」、「転びにくい体」をつくることを目的として考案された「誤嚥にならん体操」で、柔軟性・筋力・むせる力などを高めるための運動指導をしていただきました。

## 朝倉台盛春クラブ

### ■協力

桜井市地域包括支援センターきずな  
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

### ■桜井市 朝倉台集会所

■2014/07/29 10:00~11:00

### ■口腔指導 歯科衛生士会

### ■運動指導 株式会社ルネサンス

■参加者 19名  
(うち75歳以上9名)

## 誤嚥にならん体操



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

# 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

2014/07/31 **111**号

**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)



座布団を使った筋トレ

## 明日香村で「運動指導」を実施しました

明日香村地域包括支援センターが協力する、祝戸集会所で開催された「祝戸大字介護予防学習会・交流会」にお邪魔して、運動指導事業を実施しました。

今日は、明日香村で初めての地域巡回指導・普及啓発事業です。畳の会場ですので、滑らないように注意します。身体をほぐして事故のないように努めましょう。

運動指導は、まず、座ったままでの脳トレから。ジェスチャーをしながらジャンケンです。続いて、ストレッチ、そして、座布団を使った筋力トレーニングです。

笑顔が増えて雰囲気や和んだところで、最後に、DVDの映像を見ながら、今月、名前が決まったばかりの誤嚥にナラン！体操をみんなでやります。この体操は、全身運動により高齢者に多い誤嚥（ごえん）性肺炎を予防し、また、転倒を予防することを目的に考案されたものです。声を出すところでは、「はっ」と声を出して、息を吐くところでは「ふー」と息を吐き、息を止めるところでは「ん」と息を止めます。声や呼吸も大切です。

約5分で一通りできますが、さまざまな要素から構成されているので、難しい動きもあります。難しい動きの所では、そこを何回かやってみます。みなさん、楽しく最後までやることができました。単純な動きだけでなく、いろいろな動きを学んで楽しかったとの声が。ご自宅でも続けていけるとよいですね。

## 祝戸大字介護予防学習会・交流会

### ■協力

明日香村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

### ■祝戸集会所

■2014/07/31 13:30～15:00

■運動指導 株式会社ルネサンス

■参加者 16名  
(うち75歳以上8名)

### 誤嚥にナラン！体操



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](http://www.pref.nara.jp/dd_aspx_menuid-26016.htm) 「奈良県健康長寿」で検索