

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

2014/08/20 **112**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



桜井市で「運動指導」を実施しました

地域包括支援センターひかりが協力する、茅原集会所で開催された「茅原長生会」にお邪魔して、運動指導事業を実施しました。

今日は、地域包括支援センターひかりと連携する初めての地域巡回指導・普及啓発事業です。血圧測定と「InBody」という測定器を使って、自分の身体をチェックします。

筋肉量や脂肪量、体脂肪率等が測定できます。さらに、身体の水分、タンパク質、ミネラルのどの体成分の分析、筋肉と脂肪の割合、全身の筋肉のバランス、肥満度や基礎代謝など自分の身体の状態を知ることができます。

多くの方に参加していただくことができたので、測定と結果の解説でほとんど予定していた時間が過ぎてしまいました。残念ながら、先月、名前が決まったばかりの誤嚥にナラン！体操は、実践する時間がなく、概要の紹介だけになってしまいました。でも、自分の身体の状態を知り、足りていないところや、減らした方が良いところ、今後どんなことに気をつけて、健康寿命を延ばしていけばよいのかみんなで考えるよいきっかけになったのではないのでしょうか？

茅原長生会

■協力

地域包括支援センターひかり
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■茅原集会所

■2014/08/20 10:00~11:30

■運動指導 株式会社ルネサンス

■参加者 20名
(うち75歳以上16名)

測定結果シート



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

2014/08/25 **113**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

誤嚥にナラン！体操



河合町で「運動指導」を実施しました

しゃきっと教室OB会

■協力

河合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

■高塚台集会所

■2014/08/25 13:30~15:00

■運動指導 株式会社ルネサンス

■参加者 13名
(うち75歳以上6名)

河合町地域包括支援センターが協力して、高塚台集会所で開催された「しゃきっと教室OB会」にお邪魔して、運動指導事業を実施しました。

介護予防教室のOB会ということで、参加された方は、日頃から運動に親しんでおられる方ばかりで、密度の濃い運動指導となりました。

まずは、脳トレ体操から。グーパーチェンジです。最初は簡単ですが、だんだん難しくなっていきます。「あっ、まちがえたっ！」と思うことで、脳が活性化していきます。

続いては、筋トレ体操です。椅子に座って、身体をひねる運動や、椅子の背もたれを持ちながら、前後左右に片足をあげてバランスをとる運動などをそれぞれ15回。椅子に座る直前で、身体を止めて、又立ち上がるスクワットも15回。足踏み運動、ワンツーパーンチ等を8セット。なかなかハードですが、みなさん、疲れも見せません。

最後は、先月、名前が決まったばかりの誤嚥にナラン！体操です。高齢者に多い誤嚥性肺炎の予防を目的として策定された体操で、この日が新しい体操DVDの初めてのお披露目です。残念ながらパンフレットは、新しい物が準備できなかったのですが、みなさん、楽しんで実践していただくことができました。

片足立ちのバランス体操



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

2014/08/27 **114**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

脳トレ(グーパーチェンジ)



香芝市で「運動指導」を実施しました

関屋桜が丘ふれあいサロン

■協力

香芝市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

■関屋桜が丘公民館

■2014/08/27 13:00~14:00

■運動指導 株式会社ルネサンス

■参加者 25名
(うち75歳以上10名)

香芝市地域包括支援センターが協力する、関屋桜が丘公民館で開催された「関屋桜が丘ふれあいサロン」にお邪魔して、運動指導事業を実施しました。

最初は、脳トレ体操から。グーパーチェンジで脳の活性化を図ります。間違えたところで、脳が活性化するので、みなさん、笑顔で取り組みます。

次に、筋トレ体操です。椅子を使ったスクワット。椅子に座ったままでのつま先あげ、なかなかハードですが、転倒防止にもなるので、皆さん熱心です。

5分間の給水タイムを取って、名前が決まったばかりの、高齢者に多い誤嚥性肺炎予防し、健康寿命を延ばすための「誤嚥にナラン！体操」の実践です。この体操は、首のストレッチや腰のストレッチ、フォワードランジ、ボックスステップなどの様々な要素から構成されていて、“誤嚥しにくい体”と同時に“転倒しにくい体”を作るように工夫されています。みなさん、DVDの映像を見ながら、インストラクターの動きに合わせてチャレンジです。難しい動きの所は、特に盛り上がります。みんなで、楽しみながら、画面を見て繰り返すと、動き方がわかってきますね！

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 「奈良県健康長寿」で検索