

# 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

2014/05/23

97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)



DVDを見ながらオリジナル体操

## サロンしらかし広場で“運動指導”

### サロンしらかし広場

■協力 奈良県健康長寿共同事業実行委員会  
(講師派遣)

■橿原市しらかし会館

■2014/05/23 13:00~14:30

■運動指導  
株式会社ルネサンス

■参加者 26名  
(うち75歳以上12名)

橿原市介護保険課が実施する「介護予防出前トーク」に協力し、橿原市のふれあいサロン「サロンしらかし広場」において、運動指導事業を実施しました。

まずは、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”から。

「左右での異なる動き」など、脳の混乱をうまく刺激に繋げる「難しいのに楽しいエクササイズ」に、雰囲気が一気になごみます。

続いて、ストレッチで体をほぐしてから、筋力アップのためのスクワットなどにもチャレンジしていただきました。

そして、いよいよオリジナル体操の紹介。このサロンでは当実行委員会のDVDを普段から視聴していただいているとのことで、興味をもって体操に取り組んでもらうことができました。

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、さまざまな要素から構成されています。はじめは、少し複雑な動きにとまどう場面もありましたが、2回レクチャーを受けた後で、「もう1回お願い！」の声。動きがどんどん軽やかになってきます。

限られた時間の中での指導でしたが、参加者の方々も大変満足された様子でした。本日の指導内容の中から、たとえひとつずつでも、継続していただけるとよいですね。

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

筋力アップのスクワット

