

# 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

2018/1/6

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



足踏みしながら数を数えます

## 宇陀市で「運動指導」を実施しました！

本日は、宇陀市の本郷憩の家で誤嚥にナラン！体操を中心にした運動指導を実施しました。雪がちらついて、会場までの沿道には雪が積もっている中での、今年最初の地域巡回指導です。

いつものように、脳トレから始めます。トントンスリスリと言いながら、右手の手のひらで太ももをさすり、左手をグーにして太ももをたたきます。「せーの」のかけ声で左右の手を入れ替えます。いくつかの複数の動きを同時にすることで認知症予防にもなります。さらに、今日は太ももを触らずに、この動きを空中でやってみました。触るものがなくなるととたんに難しくなりできなくなります。

次に、後出しジャンケンでインストラクターの出した手に勝つ・負ける・手は勝って口では負けるといろいろなパターンを行って、最後にその場で足踏みしながら数を数えました。3の倍数で手をたたき、足を左右に開くなどの動作を入れるとできなくなって、わらいがおこります。

次に、ストレッチです。肩を上げ下げしたり、ぐるぐる回したり、首筋ものばします。脇腹を伸ばして、大きなボールを持つようにして肩甲骨を開きます。下半身は足をワイパーのように動かして足首と股関節をストレッチ、片足ずつ足を伸ばして、太もも裏を伸ばしました。

また、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防するために開発された「誤嚥にナラン！体操」をみんなで行いました。この体操は、12種類の様々な動きや、発声、息こらえ等で構成されており、継続することで誤嚥性肺炎の予防に繋がります。

最後に今年作られた、せんとくんが体操する口腔と上半身の体操「奈良あいうえお」DVDを見ながら体操を行いました。

## いきいき百歳体操

### ■ 協力

宇陀市医療介護あんしんセンター  
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

### ■ 本郷憩の家

■2018/1/6 9:00~10:00

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 12名  
(うち75歳以上 7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

# 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

2018/1/12

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

リレー講演の一つとし

介護予防講座

すこやか健康ライフは  
お口から  
オーラルフレイルを予防しよう

(一社)奈良県歯科衛生士会

## 大和郡山市で「口腔指導」を実施！

### 介護予防講座

～はじめていますか？フレイル予防～

■ 主催 大和郡山市

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 大和郡山城ホール

■ 2018/1/12 13:30～16:00

■ 口腔指導 今田歯科衛生士

■ 参加者 340名

本日は、大和郡山市の大和郡山城ホールで開かれた介護予防講座で口腔指導を実施しました。今話題の「フレイル」をテーマにした連続講演の一つです。

8020運動という80歳で20本の歯を残しましょうという運動があります。歯がなくなると噛めなくなってきます。噛めなくなると認知症のリスクや転倒のリスクが上昇します。歯を失う二大疾患は、虫歯と歯周病です。歯ブラシは1か月に1回取り替え、歯間ブラシなどもつかって食後必ず歯を磨くようにしましょう。入れ歯も入れ歯ブラシで磨き、定期的に入れ歯洗浄剤を使って洗浄しましょう。

歯と口には食べる、話す、呼吸する、表情を作る、力を込める、バランスをとるといろいろな働きがありますが、歯がないとこれらすべてに問題が起こります。

「オーラルフレイル」は老化の最初のサインです。オーラルフレイルの予防には、まず、気づくことから始めましょう。口周りやベルも筋肉なので鍛えることができます。飲み込む力、はき出す力を鍛えオーラルフレイル予防につなげていきましょう。

最後に、会場の皆さんと口周りを鍛えるぶくぶくうがいをして、健口体操をむすんでひらいての節に合わせて行い、奈良あいうえおを声を合わせて朗読し、せんとくんの映像を見ながらせんとくんにあわせて、奈良あいうえおも行いました。

奈良あいうえお

介護予防講座

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



# 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

2018/1/16

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



## 香芝市で「運動指導」を実施しました！

本日は、香芝市の下寺集会所で、運動指導を実施しました。

いつもは、いきいき百歳体操をされているグループで筋肉トレーニングをしているとのことでした。

最初に、脳トレから始めます。トントンスリスリと言いながら、右手の手のひらで太ももをさすり、左手をグーにして太ももをたたきます。「せーの」のかけ声で左右の手を入れ替えます。左右で異なる動きをすることで認知症予防になります。

次に、後出しジャンケンをしました。インストラクターがじゃんけんぽんと言って出す手に、ぽんと言って勝つ、負けると言ってから、左右の手を同時に出して、右手で勝つ左手で負けるようにします。ちょっと難しいです。

ストレッチでは、足首をぐるぐる回す、股関節から足をワイパーのように左右に動かす。上半身の肩甲骨周り、首、肩のストレッチをしてから、立ち上がって、椅子の背もたれに軽く触れてバランスをとりながら、かかと立ち、つま先立ちを行いました。

最後に、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防するために12の異なる動きから構成された「誤嚥にナラん！体操」DVDを映写しながら、インストラクターの動きに合わせて行いました。また今年、歯科衛生士会とともに作った「奈良あいうえお」も行いました。

後出しで勝ってください



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

## 下寺自治会

### ■ 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

### ■ 下寺集会所

■2018/1/16 13:30~14:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 7名

(うち75歳以上5名)

# 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

2018/1/17

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



食事の基本ルール

## 五條市で「栄養指導」を実施しました！

## コミュニティーマーガレット

### ■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

### ■ 田園公民館

■2018/1/17 10:00~11:30

■栄養指導 (株)ルネサンス

■参加者 28名

(うち75歳以上5名)

本日は、五條市の田園公民館のコミュニティーマーガレットで【高齢者にとっての栄養とは～認知症・ダイエット・減塩～】と題して栄養指導を行いました。

認知症には、アルツハイマー型認知症・脳血管性認知症などいくつかの種類がありますが、発症には生活習慣が大きく関わっていると考えられています。偏った食生活などの悪い生活習慣が認知機能の低下を早めてしまいます。

認知症を予防するための食べ物としては、不飽和脂肪酸を多く含む青魚など、抗酸化作用が期待できる緑黄色野菜、ポリフェノールを含む赤ワイン・ナッツ・ブドウ・チョコレート・コーヒーなどが上げられます。

これらの食品をとるだけでなく、食事のバランスに注意する必要があります。糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素をバランスよく摂取し、夜遅くの飲食や間食、食べ過ぎ、アルコールの取り過ぎなどに気をつけて太りすぎにも注意が必要です。

また、日本人は塩分の取り過ぎていることが多く、塩分を取り過ぎると高血圧、動脈硬化、脳卒中などを発症するリスクが高まります。塩分を減らすコツは、新鮮な食材を選ぶ、だしの風味を生かす、香辛料を使う、酢や柑橘類の酸味を利用、テーブルに醤油を置かないなどです。

以上に気をつけて適度な運動をしながら食事を楽しみましょう。

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



脳トレで頭をほぐしましょ



# 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

2018/1/18

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



## 宇陀市で「運動指導」を実施しました！

本日は、宇陀市の下田口公民館で誤嚥にナラン！体操を中心にした運動指導を実施しました。

まずは脳トレです。トントンスリスリと声を出しながら、右手の手のひらで太ももをさすり、左手をグーにして太ももをたたきます。「せーの」のかけ声で左右の手を入れ替えます。いくつかの複数の動きを同時にすることで認知症予防にもなります。

次に、後出しジャンケンでインストラクターの出した手に勝つ・負ける・手は勝って口では負けるといろいろなパターンを行いました。その後、その場で足踏みしながら30まで数を数えました。3の倍数で手をたたき、足を左右に開くなどの動作を入れました。

次に、ストレッチです。肩の上げ下げ、肩のぐるぐる回し、首筋をのばします。脇腹を伸ばして、大きなボールを持つようにして肩甲骨を開きます。下半身は膝を抱えて体をひねり、おしりのストレッチ、腰痛予防になります。片足ずつ足を伸ばして、太もも裏を伸ばしました。

今年作られた、せんとくんとが体操する口腔と上半身の体操「奈良あいうえお」のDVDを見ながら合唱し、せんとくんの動きに合わせて体操を行いました。

最後、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防するために開発された「誤嚥にナラン！体操」をみんなで行いました。この体操は、12種類の異なる動きや、発声、息こらえ等で構成され、続けることで誤嚥性肺炎の予防に繋がります。

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

## いきいき百歳体操

### ■ 協力

宇陀市医療介護あんしんセンター  
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

### ■ 下田口公民館

■2018/1/18 10:30~11:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 6名  
(うち75歳以上 3名)

おしりの筋肉を伸ばして腰痛解消



# 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

2018/1/21

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



## 宇陀市で「運動指導」を実施しました！

本日は、宇陀市の内原下区集会所で誤嚥にナラン！体操を中心にした運動指導を実施しました。とても寒い日でした。部屋がなかなか暖まらなかったのですが、運動することでポカポカしてきました。

最初は脳トレから始めます。顔の前で手を交差させて右手は耳、左手は鼻をつまみます。せーの！のかけ声で左右を入れ替えます。なれてくると、次は、トントンスリスリと言いながら、右手の手のひらで太ももをさすり、左手をグーにして太ももをたたきます。インストラクターのかけ声で左右の手を入れ替えます。複数の動きを同時にすることで認知症予防にもなります。後出しジャンケンでインストラクターの出した手に勝つ・負けるといろいろなパターンを行って、最後にその場で足踏みしながら数を数えました。3の倍数で手をたたく動作を入れました。

次に、ストレッチです。肩を上げ下げしたり、ぐるぐる回したり、首筋ものばします。脇腹を伸ばして、大きなボールを持つようにして肩甲骨を開きます。その後、片足ずつ足を伸ばして、太もも裏を伸ばしました。

今年作られた「奈良あいうえお」のDVDを見ながら合唱し、せんとくんが体操する口腔と上半身の体操を行いました。

最後に、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防するために開発された「誤嚥にナラン！体操」をみんなで行いました。この体操は、12種類の様々な動きや、発声、息こらえ等で構成されており、毎日続けることで誤嚥性肺炎の予防に繋がります。

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

## いきいき百歳体操

### ■ 協力

宇陀市医療介護あんしんセンター  
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

### ■ 内原下区集会所

■2018/1/21 9:00~10:00

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 9名  
(うち75歳以上 2名)

奈良あいうえおを合唱しま





# 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

2018/1/22 **411**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)



指を一本ずらして数を数えま

## 宇陀市で「運動指導」を実施しました！

### いきいき百歳体操

#### ■ 協力

宇陀市医療介護あんしんセンター  
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

#### ■ 室生振興センターよりみち

■2018/1/22 10:30~11:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 9名  
(うち75歳以上 7名)

本日は、宇陀市の室生振興センターの食堂「よりみち」で誤嚥にナラん！体操を中心にした運動指導を実施しました。普段は、ここで毎週体操をされているのだそうです。

まず、体と頭をほぐします。両手を握ってぐるぐる回します。指がほぐれてくると、両手で10まで指を折りながら数を数えます。次に、片方の指を一本折ってから、数を数え始めます。左右で違う動きです。トントンスリスリと言いながら、右手で太ももをさすり、左手で太ももをたたきます。「せーの」のかけ声で左右を入れ替えます。左右で違う動きを同時にすることで認知症予防にもなります。

ストレッチです。肩の上げ下げ、肩をぐるぐる回して、首筋をのばします。手を上に上げて体を傾けて脇腹を伸ばします。大きなボールを持つようにして肩甲骨を開きます。片足ずつ足を伸ばして、太もも裏を伸ばしました。

次に今年作られた、せんとくんが体操する口腔と上半身の体操「奈良あいうえお」のDVDを見ながら体操を行いました。

最後に、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防するために開発された「誤嚥にナラん！体操」をみんなで行いました。この体操は、12種類の様々な動きや、発声、息こらえ等で構成され、続けることで誤嚥性肺炎の予防に繋がります。

誤嚥にナラん！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

# 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

2018/1/23

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



私は時計です!?

## 大和郡山市で運動による認知症予防!

本日は、大和郡山市のJR郡山駅、駅前の駅前団地公団サロンで運動することによる認知症予防を実践しました。このサロンでは、以前に認知症予防講座をしています。

体を動かすので、まず、ストレッチからはじめます。首筋を伸ばして、肩の上げ下げ、胸を大きく広げて、背筋を曲げて肩甲骨を開きます。手を上に上げて脇腹を伸ばしてから、座ったまま椅子を手で持って体をひねって後ろをのぞき込みます。下半身も太ももの裏を伸ばします。

次に、右手を前に出してパー左手を胸の前でグー。せーの!で左右を入れ替えます。胸の前をパーやチョキにしたり、前に伸ばす手をグーにしたりいろいろなバージョンをしていきます。

さらに、両ふとももをトントンとスリスリ、二つの動作を同時にしてみます。

インストラクターの「右」という声に合わせて「右」と言いながら右手を挙げます。簡単にできるので、インストラクターのかけ声と反対の手を上げるパターンもしてみます。

また、自分が時計になり、手は時計の針になったつもりで、インストラクターの言う時間の通りに手を上げます。2時30分の30分後などと指示されるとなかなか大変です。

最後に、4~5人のグループに分かれて、グループワークをしました。右手のひらを上に向け左手のひらを下に向け、手拍子してから左右の人と手をたたきます。手拍子を2回にしたり、左右の手の向きを逆にしたり、インストラクターの指示に合わせて、どんどん手を動かしていきます。途中でわからなくなっても笑ってごまかしましょう!

## 郡山駅前団地公団サロン

### ■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

### ■ 郡山駅前団地集会所

■①2018/1/23 13:30~14:30

■②2018/2/13 13:30~14:30

■認知症予防指導 (株)ルネサンス

### ■参加者

① 21名 (うち75歳以上12名)

② 21名 (うち75歳以上12名)

二つの動作を同時にします



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



# 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

2018/1/26

413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

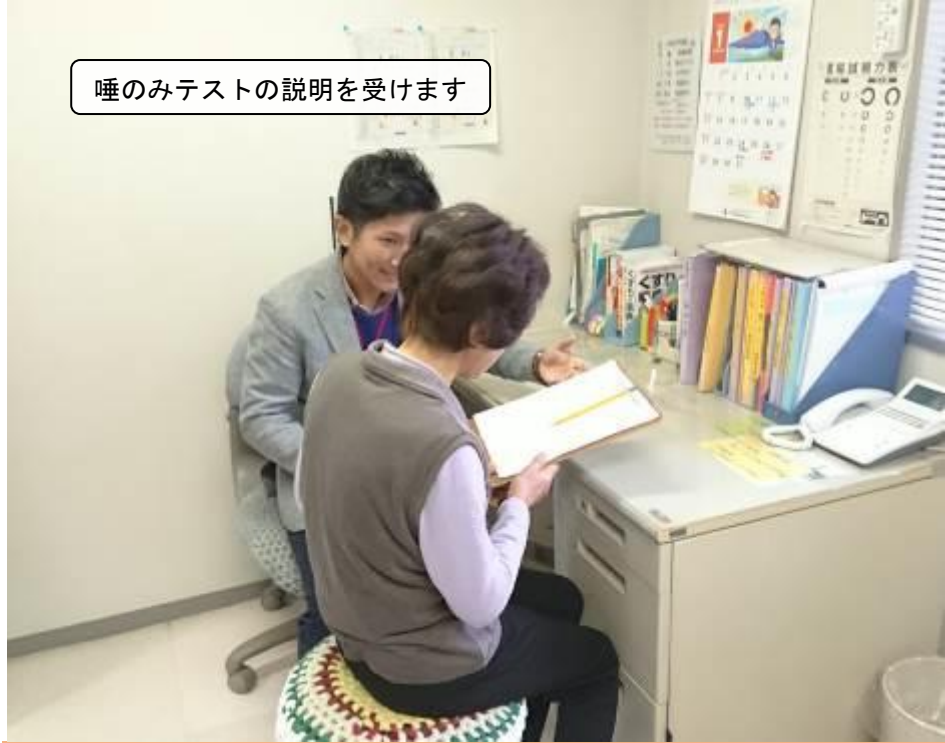
奈良県市町村会館7階

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

唾のみテストの説明を受けます



## 田原本町で「効果測定」を実施！

### 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

#### ■ ふれあいセンター

■ 2018/1/26 9:30~11:00

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 44名

(うち75歳以上24名)

田原本町地域包括支援センターが協力する、田原本町のふれあいセンターのふれあい体操で、「誤嚥にナラン！体操」を継続して実施されているグループへの効果測定を実施しました。

この教室では今年度の第2回目の効果測定です。この日も、測定の各項目を説明してから、準備体操を入念に行います。それが終わると、測定の開始。測定の合間の待ち時間でアンケートや基本チェックリストに記入していきます。測定項目は、椅子から立ち上がって3m往復して戻ってきて椅子に座る「TUG」、全身の筋力を知る「握力」下半身の筋力を知る「30秒間立ち上がり」座って前にかがめる距離を測る「長座前屈距離」「つま先挙上角度」そして、飲み込みの能力の測定として「唾のみテスト」をします。

約半年ぶりの効果測定でした。今後も、誤嚥にナラン！体操を行った効果を確認し、今後の健康管理や日常生活に生かしていただきたいとおもいます。

最後に、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防し、転倒を防ぎ健康寿命を延ばす目的で作られた「誤嚥にナラン！体操」をみんなで行いました。

体操の後は新年会の食事をされるとのことで、この日は多くの方が参加されました。

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