

# 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

2017/10/12

383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)

二人ペアに分かれてジャンケンゲーム



## 河合町で「運動指導」を実施しました！

本日は、河合町の泉台婦人会で認知症予防になる運動指導と誤嚥にナラン！体操を行いました。

最初は、簡単な脳トレから。グーパーチェンジからです。前に手を突き出してグー。胸の前をパー。次に前に突き出す手はグーですが、胸の前をチョキにします。これを連続して、グーチョキパーを続けて3回行いました。集中力を高める運動です。胸の前をチョキにするのが一番難しいです。次は後出しジャンケンです。インストラクターが出した手に、右手を出してジャンケンで勝ちます。次にわざと負けます。次に左手で同じことをします。両手で右手は勝つ、左手は負ける手を出すのは難しく、ゆっくりになりました。

その次は、足を踏み換える脳トレです。インストラクターが東と言うと右足、西という左足を出す。みんなが慣れてくると、インストラクターのかけ声とは反対の足を出します。これはかなり難しいようです。

足踏みをしながら数を数え、3の倍数で手拍子を入れたり、3の倍数の時に「あいいうえお」を順番に言ったりした後で、二人ずつに分かれて、ジャンケンゲームをしました。二人でジャンケンをして、勝った人は手を握りに行き、負けた人は握られないようにします。あいこの時は握手します。とても盛り上がります。

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、続けることで誤嚥性肺炎の予防に繋がります。

## 泉台婦人会

### ■ 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

### ■ 泉台集会所

■2017/10/12 10:00~11:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 14名  
(うち75歳以上 12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

2017/10/11

10/17

1/24

384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)

クイズに答えます。



## 十津川村で「栄養指導」を実施！

### 十津川村自主活動

■ 主催 十津川村自主活動グループ

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ ①北部保健センター

②西川第二小学校

③南部老人憩いの家

■ ①2017/10/11 13:30～14:30

②2017/10/17 14:00～15:30

③2018/1/14 9:30～11:00

■ 栄養指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 5名(75歳以上4名)

9名(75歳以上5名)

6名(75歳以上2名)

熱心に講義を聴きます



十津川村で、3回栄養指導を行います。

勉強の前に脳トレで頭をほぐします。太ももをトントンスリスリとい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。肺のかけ声で左右を入れ替えます。左右異なる動きで脳が活性化します。その次は、「あんたがたどこさ」を歌いながら、顔の前で手を交差させながら、耳と鼻をつまみ「さ」で入れ替えます。

ひとしきり、頭が活性化したところで、栄養指導の講義の開始です。高齢になると食事の変化がおこり、栄養状態の悪化＝「低栄養」がおこります。栄養の悪化は認知症の発症リスクを高めるなど様々な悪影響があります。偏った食生活も認知症のリスクを高めるので、バランスよく食べることが大切です。

塩分摂取を控えることも高血圧を防ぐだけでなく認知症予防にも成ります。塩分摂取を控えるコツは、新鮮な素材を選ぶ、だしの風味を生かす、香辛料を使う、柑橘類などの酸味を使う、テーブルに醤油を置かない、などです。

ある程度勉強したら、有酸素運動をしながらの脳トレです。足踏みしながら30まで数え、3の倍数で手をたたきました。

脳トレが終わると、最後は思考力・計画力を高めることで認知症予防にもなるお料理クイズを楽しみました。赤い色の野菜を三つ考えて、3種類の料理を選び、それぞれでレシピを考えていきました。

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

2017/10/19

385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)



奈良あいうえお（歌唱版）

## 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

#### ■ 大澤集会所

■ 2017/10/19 9:30~10:30

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 10名  
(うち75歳以上 2名)

本日は、宇陀市の大澤集会所で運動指導を実施しました。ここは、一昨年に歯科検診と口腔指導を実施しています。

最初は、脳トレです。グーパーチェンジからです。手を前に突き出してグー、胸の前でパーにします。せーの！のかけ声で左右を入れ替えます。それができると、胸の前をチョキにします。チョキはパーよりも難易度が高いです。みんなが慣れてくると、インストラクターが右手を出して右という左といながら右手を出すという動作をしました。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、ストレッチ、肩の上げ下げ、肩をぐるぐる回して、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。

筋トレでは、足を4カウントで上げて4カウントで下げます。これを10回繰り返します。両手を4カウントで合掌し、4カウントで離していきます。これも10回繰り返します。前にならえ！から肘を大きく後ろに引きます。これも4カウントでのばして4カウントで引き、10回繰り返します。

次に、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、続け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をみながら体操を行いました。

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

# 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

2017/10/28 386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)



## 大淀町で運動指導を実施しました

### ふれあいの集い

■主催 大淀町ボランティア連絡協議会

■協力

大淀町長寿介護課

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■大淀町文化会館あらかしホール

■2017/10/28 14:00~14:10

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 400名

みんなで誤嚥にナラン！体操



本日は、大淀町文化会館あらかしホールで開かれた「ふれあいの集い」で誤嚥にナラン！体操の指導を実施しました。一日続く出し物の間に、約10分間の時間をいただきました。会場の入り口では、来られた方々にパンフレットをお配りしました。

最初は脳トレからです。後出しジャンケンでインストラクターの出した手に勝ったり負けたりしました。次に、その場で足踏み。30まで数えながら足踏みします。3の倍数で手拍子したり、足を横に開いたり。最後に30から逆に0まで数えました。

次に、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防する「誤嚥にナラン！体操」をみんなで実践します。大淀町では、ケーブルテレビで放映し誤嚥にナラン！体操の普及に取り組んでおられるので、会場のほとんどの方が、体操をご存じです。

誤嚥にナラン！体操は首のストレッチ、骨盤回し、フォワードランジ、ボックスステップなど12種類の動きで構成され、誤嚥性肺炎の予防に役立つだけでなく、同時に転倒予防にもなる体操です。1日5分毎日続けることで、誤嚥しにくい体、転倒しにくい体をつくりま

す。椅子に座って、インストラクターの動きに合わせて、途中からは大淀町のゆるキャラ「よどりちゃん」も出てきて一緒に「誤嚥にナラン！体操」を行いました。

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