

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

2017/12/4 401号

NKCSJ

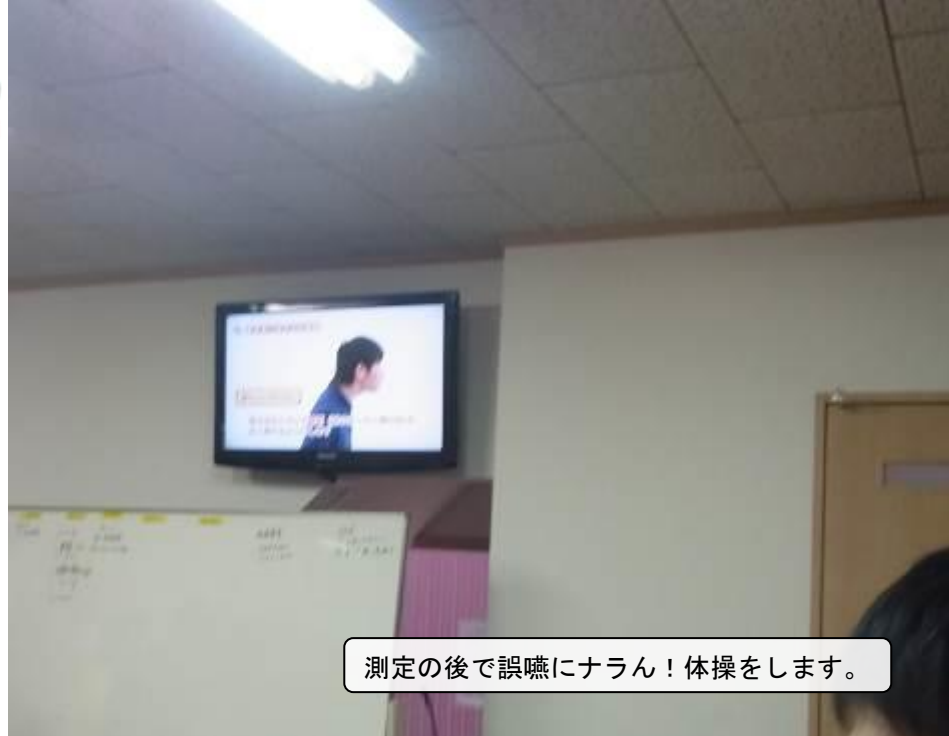
奈良県健康長寿共同事業実行委員会 事務局
〒634-0061 奈良県橿原市大久保町302-1

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



田原本町で「効果測定」を実施！

西代ほほえみサロン

■ 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

■ 西代公民館

■ 2017/12/4 13:30~15:30

■ 効果測定 Tawaramoto.P.C
(株)ルネサンス

■ 参加者 21名
(うち75歳以上10名)

田原本町地域包括支援センターが協力する、田原本町西代ほほえみサロンで、「誤嚥にナラん！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。

3年目の効果測定と誤嚥にナラん！体操の実施で、測定は田原本町の介護予防リーダー”Tawaramoto.P.C”が主体となって実施していきます。

最初に準備体操をして測定をはじめます。測定の合間に、待ち時間でアンケートや基本チェックリスト、そして今回は、口腔のアンケートにも記入していきます。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ことで柔軟性を知ることができる「長座前屈距離」足首の柔らかさをはかり転倒リスクを知ることのできる「つま先挙上角度」そして、飲み込む力のデータとして「唾のみテスト」をします。

一年ぶりの効果測定でしたが、これにより、誤嚥にナラん！体操を行った効果を確認し、今後の健康管理や日常生活の注意するポイントを知っていただきたいとおもいます。

測定後に、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「誤嚥にナラん！体操」を行いました。

この日の成果を集計して、地域包括支援センターから結果をリーダーチャートにしてお返しします。

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

みんなで準備体操



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

2017/11/10

12/5

12/13

402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

スクワットで下半身の筋トレ



十津川村で「運動指導」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重里生活改善センター

②西川第二小学校

③北部保健センター

④南部老人憩いの家

■ ①2017/11/10 9:30～11:00

②2017/12/5 14:00～15:30

③2017/12/13 13:30～15:00

④2018/2/28 9:30～11:00

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 5名(75歳以上4名)

7名(75歳以上3名)

9名(75歳以上6名)

6名(75歳以上3名)

楽しい脳トレです



運動指導を十津川村で、4ヶ所で実施します。

最初は脳トレです。胸の前をグー、前に手を突き出してパーにします。これを左右入れ替えます。できるようになったら、入れ替えるときに一回手をたたきます。これだけで難しくなります。さらに、グーパーと口で言いながら左右を入れ替えます。

次に、3種類のジェスチャーを決めて、1番、2番、3番と番号をつけます。インストラクターが1番と言うと頭を触り、2番と言うと胸の前で手を交差し、3番と言うと膝を触ります。できるようになると、番号の代わりに、赤、青、黄と色に変えます。

脳トレの次はストレッチ、顔を指の腹でたたいて顔のストレッチ、胸をたたいて胸のストレッチ、脇腹を伸ばして、腰をひねります。下半身は太もも裏を伸ばしました。

休憩を挟んで、筋トレです。スクワットを中心に行いました。後ろに十分におしりを引いて膝に負担をかけないようにして、椅子の背もたれを軽くつかみながら膝を曲げ伸ばしします。10回を2セット行いました。

その後は、歯科衛生士会とともに作った奈良あいうえおの歌唱版と体操版には、せんとくんが出てきます。

最後に高齢者に多い誤嚥性肺炎予防のために作られた誤嚥にナラん！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

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

2017/12/8 403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



両手で後出しジャンケン

香芝市で「認知症予防」を実施！

本日は、香芝市の総合福祉センターで開催された香芝いきいき大作戦2017で、認知症予防講座を実施しました。

普通の物忘れは、知り合いの名前が思い出せないなどですが、これが認知症になると体験した出来事全体を忘れてしまいます。

認知症でも数が多い「アルツハイマー型認知症」は高血圧症などの生活習慣病が発症リスクを高めます。不飽和脂肪酸を多く含む青魚を多く採る、緑黄色野菜を多く食べるなど食生活を改善することでも発症リスクを下げるすることができます。また文化的活動を行う、有酸素運動などの運動や、二つのことを同時に行うことを心がけるなどをあわせて行うのも予防効果があります。

認知症を予防するためのトレーニングとして、記憶力を高めるゲームに挑戦しました。過去1週間のことを思い出して、日記を作成する思い出し日記です。三日以上前のことになるともう思い出せなくなります。また、赤色の野菜を使った料理のレシピを3つ考えることで計画力を鍛えるお野菜クイズにも挑戦しました。

休憩を挟んで、胸の前でグー反対の手を前に出してパー、手拍子で入れ替えるグーパーチェンジ。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、両手を使って右手が勝つ左手が負ける手を出したり、有酸素運動をしながら脳を鍛えるため足踏みしながら数を30まで数えます。それができたら、今度は3の倍数ごとに「あいお」を挟み、手拍子をしながら30まで数を数え、3の倍数ごとに手拍子をしない。これに、5の倍数ごとにジャンプする動作を付け加え、認知症予防になる運動を体験しました。

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

香芝いきいき大作戦2017

- 主催 香芝市
- 協力
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 香芝市総合福祉センター
- 2017/12/8 9:30~11:00
- 認知症予防講座 (株)ルネサンス
- 参加者 34名
(うち75歳以上15名)



認知症予防に効果のある食品など

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

2017/12/14

404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

奈良あいうえおの音読



田原本町で「口腔指導」を実施！

阪手南自治会

■ 主催 阪手南自治会

■ 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

■ 阪手南・阪手根太公民館

■ 2017/12/14 13:30~15:00

■ 口腔指導 吉村歯科衛生士
寺口歯科衛生士

■ 参加者 25名
(うち75歳以上 7名)

本日は、田原本町の阪手南・阪手根太公民館で、口腔指導を実施しました。

口には、食べる、話す、呼吸すると大きく3つの役割があります。

なかでも、食事は日常生活の上で大きな楽しみですが、上下の歯がそろわないと噛むことができません。噛むことで唾が出ますが、唾は若いときには1日で1.5リットルも出ているのですが、高齢になると350ミリリットルと減ってきます。1口で30回噛む習慣をつけることで、唾を出すことができます。歯が抜けても入れ歯を入れることができますが、入れ歯もすり減ってきて噛めなくなってきました。片方の歯だけで噛んでいたりとバランスが崩れ、身体が傾いてしまったりすることがあります。

日本人の死因の第三位に肺炎が上がっていますが、高齢者ではそのほとんどが誤嚥性肺炎です。唾や食べ物を飲み込むときには、肺に続いている気管がふたをされて、気管に食べ物や唾が入らないようになるのですが、高齢になって体力が落ち、大きな病気をしたときなどは口や喉まわりの筋肉も衰え、うまく気管のふたができなくなり、口の中の細菌も肺に入ってしまうことで、誤嚥性肺炎が起こります。

また、歯を失う二大疾患は、虫歯と歯周病です。歯ブラシは1ヶ月に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きましょう。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す。口の中を清潔に保ち、誤嚥性肺炎の予防ができます。

最後に、健口体操と、奈良あいうえおの歌唱版をみんなでおこないました。

熱心に指導を受けます



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