

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

2016/3/4 **247**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



御所市で「効果測定結果返し」を実施！

御所市 戸毛友愛サロン

■ 協力

御所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

■ 戸毛老人憩いの家

■ 2016/3/4 14:00~16:00

■ 効果測定返却 株式会社ルネサンス

■ 参加者 18名
(うち75歳以上 11名)



本日は、戸毛老人憩いの家で、御所市地域包括支援センターが協力する戸毛友愛サロンの方々に、「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体操の2回目の効果の測定の結果を返却しました。

誤嚥にナラン！体操の効果測定は、今年度新たに始めた効果測定です。2回目の測定結果から体操を3ヶ月実施した後の状態を知ること、どのような効果が上がったのか、さらに力を入れるべきところはどこにあるのか、また、日常生活で気をつけるべきポイントを知ることができます。

各自、体操開始前と3ヶ月後が比較できる自分の測定結果のレーダーチャートをもらいました。チャートの凹んでいるところが膨らんだのか。凹んだままの所は、今後、増やしていき、出っ張っているところは維持に努めます。足首の角度があまり曲がらないときはどうしたらいいか等の質問がありました。

誤嚥にナラン！体操は、今後も友愛サロンで、取り組んでいかれるとのことで、転倒の予防や健康寿命の増進に努めていかれます。

最後に、みんなで「誤嚥にナラン！体操」を行いました。これからも誤嚥にナラン！体操で健康長寿をめざしていけるといいですね。

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

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

2016/3/8 **248**号

NKCGJ

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

結果の返却



桜井市で「効果測定結果返却」を実施！

朝倉台盛春クラブ

■ 協力

桜井市地域包括支援センターきずな
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 桜井市朝倉台集会所

■ 2016/3/8 11:00~11:30

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 19名
(うち75歳以上 11名)

本日は、朝倉台集会所で開かれた朝倉台盛春クラブにおじゃまして、2月17日に行った「誤嚥にナラン！体操」を継続されているグループへの効果測定の結果の返却を実施しました。

今年度新たに始めた効果測定では、体操の導入前と導入6ヶ月後の状態を知ること、主にどのようなところに気をつけて体操を続けていけば良いか、また、日常生活で気をつけるべきポイントを知ることができます。

まず、各測定項目でどのような変化が見られたか説明です。例えば、5m歩行とTUGでは、みなさん早くなっています。バランスの項目では、その日の体調などにより、測定結果がばらつくこともありますが、良くなった人が多かったとのことでした。高齢者では、まず、現状を維持することを目的に、無理のない範囲で、運動を楽しむ習慣を付けることが大切です。そのうえで、体力の増進などに取り組みしましょう。各自、自分の測定結果のレーダーチャートをもらいましたが、チャートの凹んでいるところを、今後、増やすように指導を受けました。

最後に、みんなで「誤嚥にナラン！体操」を行いました。みなさん慣れているので、楽しく1回を行いました。

これからも、誤嚥にナラン！体操を続けることで健康長寿を目指していけるといいですね。

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

「誤嚥にナラン！体操」

