

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

2017/5/9

340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

高齢者に多い誤嚥性肺炎、窒息事故



大和郡山市で「口腔指導」を実施！

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

■ 2017/5/9 13:30~14:30

■ 口腔指導 今田歯科衛生士

■ 参加者 29名

(うち75歳以上 14名)

みんなで健口体操



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口腔指導を実施しました。

食事は日常生活の上で大きな楽しみですが、高齢になることによる口まわりの筋肉の衰えなどで食べられなくなってくると楽しみでなくなってしまいます。

日本人の死因の第三位に肺炎が上がっており、高齢者ではそのほとんどが誤嚥性肺炎で、多くの有名人も誤嚥性肺炎で亡くなっています。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、高齢になったことや、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、唾などが肺まで流れ込んでしまい、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。

高齢者の亡くなる原因として、口や喉関係の事故では窒息があります。窒息は、お餅が原因になることがよく知られていますが、実は、ご飯やパンなど毎日食べているものが原因になることも多いのです。これも、口の中で咀嚼したものが、口まわりや喉の筋肉が衰えたり、認知症により飲み込み方を忘れてしまったりすることで、うまく飲み込めなくなることによって起こる事故なのです。

最後に、「健口体操」と「奈良あいうえお」をして終わりました。終わった後も入れ歯の手入れの仕方やキシリトールガム等について活発な質問がありました。

指導が終わった後には、集会の度にしていただいている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。

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

2017/5/11

341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



みんなで誤嚥にナラン！体操

大和郡山市で「運動指導」を実施！

本日は、大和郡山市の横田町スポーツ会館で開かれた、ほのぼのサロン横田町で、運動指導を実施しました。こちらのサロンでは、毎年運動指導に呼んでいただいています。

いつものように最初は、脳トレから。左右で異なる動きをすることで起こる混乱による脳を活性化します。右手と左手で一本ずつ指をずらして1から10まで数えます。なぜか、10で両手ともパーになる人も！！次に、空間認識能力を鍛える脳トレです。右手は円を描き、左手は上下に動かします。両方とも円を描いてしまったりします。さらに難しくして、この動作をしながら、果物の名前や都道府県の名前を言っていきます。二つのことを同時に行って、脳を鍛えます。

次に、ストレッチ。椅子に座って骨盤を寝かしたり、立てたりします。次に骨盤を左右に動かします。腹筋を使うことで、姿勢も良くなります。下半身は、太ももの裏側を伸ばします。

筋力トレーニングでは、「前へならえ」して、後ろに肘を引く運動、座ったままでのゆっくりした足の上げ下げ等を行いました。

最後に、お待ちかねの高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防するために作られた「誤嚥にナラン！体操」を実践します。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た全身運動です。続けることで誤嚥性肺炎の予防に繋がります。

「ふーん・はっ！」と、発声をすることで、呼吸のリズムを整え、飲み込む力や吐き出す力を鍛えることができます。

ほのぼのサロン横田町

■主催 横田町自治会

■協力

大和郡山市第三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

■横田町スポーツ会館

■2017/5/11 13:30~15:00

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 13名
(うち75歳以上 4名)

骨盤のストレッチ



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

2017/5/15～

2017/5/19

342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



TUG(歩行能力)の測定

広陵町で「効果測定」を実施！

Keep はつらつ教室

■ 協力

広陵町

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ エコール・マミ マミホール

真美ヶ丘体育館

中央体育館

はしお元気村

■ 2017/5/15 10:00～11:30

2017/5/17 10:00～11:30

2017/5/18 10:00～11:30

2017/5/19 14:30～16:00

■ 効果測定 (株)ルネサンス

keep

■ 参加者 71名

(75歳以上28名)

広陵町地域包括支援センターが協力する、「keep はつらつ教室」は町内4カ所で開かれています。5月15日～19日まで、「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を実施しました。

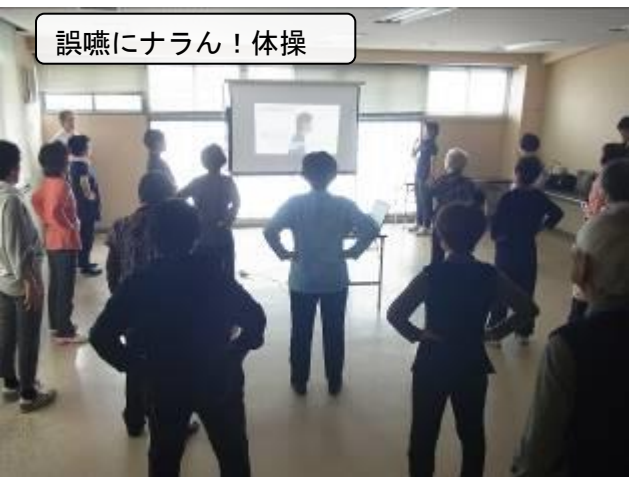
5月から5ヶ月のコースで第1回目に効果測定と誤嚥にナラン！体操のレクチャーです。ここでは、広陵町の介護予防リーダー”keep”が主体となって効果測定を実施します。

あいさつと測定の各項目の説明を受け、準備体操が終わると測定開始です。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にご自身の身体の状態を記入していきます。測定項目は、椅子から立ち上がって3m往復し、もとの椅子に座る「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、飲み込みのデータとして「唾のみテスト」をします。

これにより、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の注意するポイントを知っていただきたいと思います。

効果測定が終わると、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防し、転倒を防止健康寿命を延ばす目的で作られた「誤嚥にナラン！体操」を行いました。これから5ヶ月間、この教室で誤嚥にナラン！体操やkeepオリジナル体操を毎週継続して、9月に再度、効果測定をすることで、5ヶ月間の成果を知ることができます。

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

2017/5/18

343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

誤嚥にナラン！体操



奈良市で「運動指導」を実施しました！

本日は、2年ぶりに二名団地の集会所で運動指導を実施しました。1年間空いたので、何もかも新鮮です。

最初は、脳トレです。左右で異なる動きをするグーパーチェンジから始めます。次は有酸素運動をしながらの脳トレです。30まで数を数えながら足踏みをして、5の倍数の時は足を横に開きます。複数の動きをすることで、認知症予防の効果もあります

次に、筋トレです。下半身の筋トレとしてスクワットを行いました。椅子に座る動作をして、立ち上がることを繰り返します。上半身の筋トレでは、腕をまっすぐにのばして肘を引く動作を繰り返しました。

ストレッチでは、肩、脇腹をのばして、肩甲骨を開く動作をしました。下半身は椅子に座って足を左右に動かすことで、股関節を動かします。また、脚の裏側ものばしました。

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、腹斜筋運動、フォワードランジ、壁押し運動、ボックスステップといった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。

特に、発声をしっかりすることで飲み込む力や誤嚥したときに吐き出す力を高めますので、みなさん、恥ずかしくらずに大きな声を出しましょう。

ふれあい広場

■ 協力

登美ヶ丘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

■ 二名第一種公営住宅集会所

■2017/5/18 13:30~14:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 17名
(うち75歳以上 5名)

下半身の筋ト



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

2017/5/23

344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（せんとかん）

葛城市で「運動指導」を実施しました！

本日は、葛城市ゆうあいステーションで開かれたJR地区ふれあいの会で運動指導を実施しました。

いつもとちがって今日は、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」からはじめました。この体操は、腹斜筋運動、フォワードランジ、壁押し運動、ボックスステップといった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。

特に、発声をしっかりすることで、飲み込む力や誤嚥したときに吐き出す力を高めます。恥ずかしがらずに大きな声を出すことが必要です。

次に、当実行委員会が作成に協力した奈良県歯科衛生士会の「奈良あいうえお（体操版）」です。DVDにせんとかんが出てきます。奈良あいうえおを童謡のうさぎとかめの節にあわせて歌いながら上半身をせんとかんの動きに合わせて動かすことで、口腔まわりの機能を高めます。

最後に、脳トレをしました。グーパーチェンジで、胸の前でグー前に手を突き出してパー。慣れてくると今度は、胸の前でパー、前に手を突き出してグー。さらに手をたたいてこれを入れ替えます。次に、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。次は右手を出して負けます。次に右手は勝って、左手は負けます。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る運動です。

JR地区ふれあいの会

■ 協力

葛城市社会福祉協議会

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ ゆうあいステーション

■2017/5/23 13:00~14:00

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 14名

(うち75歳以上13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

2017/5/24

345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！

多健康体操教室

■ 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

■ 多自治会館

■ 2017/5/24 9:30~11:00

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 13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、田原本町多自治会館の多健康体操教室で、「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。

この事業では第1回目の効果測定と誤嚥にナラン！体操の実施なのですが、多健康体操教室は、誤嚥にナラン！体操の策定時に協力してくださったグループで、何回か効果測定をさせていただきました。それ以来、約5年間毎週、誤嚥にナラン！体操をずっと続けておられます。

この日は、まず、測定 of 各項目を説明してから、準備体操。それが終わると、測定開始です。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。

ひさしぶりの効果測定でしたが、これにより、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。

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」をみんなでを行い、その次に当実行委員会が協力して奈良県歯科衛生士会が作った口腔体操「奈良あいうえお(体操版)」のDVDを見ながらしました。DVDにはせんとくんがでてくるので、みなさん大喜びでした。



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

2017/5/24

346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

筋肉量・水分量・栄養状態の測定



五條市で「運動・栄養指導」を実施！

白銀南公民館

■ 協力

西吉野・大塔在宅介護支援センター
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 白銀南公民館

■ 2017/5/24 13:30~15:30

■ 運動・栄養指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 8名

(うち75歳以上3名)

五條市西吉野・大塔在宅介護支援センターが協力する、白銀南公民館で、体組成計 Inbody を使った測定と足首角度の測定を実施しました。

足首角度の測定器では、気をつけしたままで、どれくらい足首を曲げることができるか測定します。20度以上曲げることができれば転倒のリスクはほとんどありません。

体組成計は、身長・年齢・性別を入力して取手をもつと、約3分で結果が印刷されます。体型、適正体重、骨格筋量、体脂肪、身体の筋肉バランスや脂肪バランスだけでなく、身体の中の水分やミネラル、タンパク質などの栄養分も測定することができます。

測定が終わると、みなさんひとりひとり、管理栄養士から測定結果に基づいて栄養指導を受けました。

ひとしきり、測定と指導が終わると足首を持ち上げるのに重要な脚の脛の筋肉のほぐし方を学び、足首や下半身のストレッチ。次に、身体の各部分の筋肉に偏りがある人もおられたので、上半身や下半身の筋トレ、体幹を鍛える腹斜筋の運動等の指導を受けました。

足首の角度測定も体組成計での測定も結果が記録されますので、時間を空けてから測定すると自身の身体の変化を知ることができます。

個別の栄養指導



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

2017/5/25

347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



平群町で「運動指導」を実施しました！

本日は、平群町のふれあい交流センターで誤嚥にナラン！体操の体験会を行いました。

はじめは脳トレで緊張と頭をほぐします。左右で異なる動きをするトントンスリスリから始めます。トントンスリスリと言いながら右手で太ももをトントンたたき、左手で太ももをスリスリします。次は有酸素運動をしながらの脳トレです。足踏みしながら両手をパーにして両手同時に膝をたたきます。上半身と下半身が違う動きなので足の動きにつられて、知らず知らず手も交互に膝をたたいていたりします。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。

次に、ストレッチ。足をワイパーのように左右に広げて股関節のストレッチ、足首をぐるぐる回す。それが済むと、上半身は、肩を上げ下げ、胸を反らして猫背を防ぎます。次に、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。上半身では、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。

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。大きな声で発声することも大切です。

それから、3月に作られたばかりの奈良あいうえおの体操版も補足で行いました。せんとくんが出てくるDVDでみなさん大喜びでした。

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

はつらつサロン 誤嚥にナラン！体操 体験会

■ 協力

平群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

■ ふれあい交流センター

■ 2017/5/25 10:15~11:45

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 24名
(うち75歳以上14名)

誤嚥にナラン！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

2017/5/25

348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



物忘れと認知症の違い

天理市で「運動・栄養・認知症指導」実施

本日は、天理市の丹波市公民館のもちの木会で運動・栄養・認知症の指導を実施しました。

寝たきりになる要因には、転倒・骨折などがありますが、認知症も大きな要因の一つです。認知症は普通の物忘れとは違い、体験したことすべてを忘れてしまいます。認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症の危険因子としては、肥満、高血圧、脂質異常、糖尿病があります。食事では青魚、緑黄色野菜、ワイン、食事以外では有酸素運動、文化活動、人との交流などが認知症予防に繋がります。

そこで、認知症予防として、出来事記憶、注意分散能力、計画力を鍛えるのも必要です。

記憶力を鍛えるため、過去一週間の行動を1日1行ずつ書いていく思い出し日記、計画力を鍛えるお料理クイズに挑戦しました。

さらに、注意分散能力を鍛える脳トレ、トントンスリスリを行って、休憩に入ります。

休憩後はストレッチ、肩を上下に上げ下げして、胸を開いてから、大きなボールを持つようにして肩甲骨を開きます。脇腹を伸ばして、下半身は股関節を左右に開きます。

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。

もちの木会

■ 協力

天理市社会福祉協議会

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 丹波市公民館

■2017/5/25 13:30~15:00

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 23名
(うち75歳以上17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

2017/5/26

349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

最初は脳ト



大和郡山市で「認知症予防講座」を実施！

本日は、大和郡山市の昭和地区公民館で開かれた”にどわらし”で認知症予防講座を実施しました。ここは認知症カフェで昨年に引き続き指導に呼んでいただいています。

まずは、脳トレから。何も考えずに手のひらを組み合わせて、ぐるぐる回します。今度は、それを左右反対に組んで、反対側に回します。これだけで、ふだんとは反対の動きになり、組みにくく回しにくいので十分脳トレになります。手を前に出してパー、胸の前でグー、これを手をたたいて入れ替えるグーパーチェンジ、インストラクターの出した手に、後出して勝ったり負けたりする後出しジャンケンと脳トレを続けます。

次に、「ジャンケンポン」の代わりに「ジャンケン青」と言うと勝つ手を出す、「ジャンケン黄色」と言うとあいこの手を出す、「ジャンケン赤」と言うと負ける手を出すとルールを決めて、何回か練習してから、4、5人のグループになってリーダーのコールにあわせて手を出しました。小グループになると声が聞こえなくなるくらい盛り上がります。

休憩を挟んでから、骨盤のストレッチや体幹を鍛える運動をしてから、その場足踏みをしながら30まで数え、「1・2 手をたたき、4・5、手をたたき」と3の倍数で手をたたいて数を数えないルールを決めて、小グループに分かれました。一人ずつ順番に「1」「2」と数を言い3の倍数の人は手をたたき次の人は「4」というルールで順番に30まで数えました。これも、途中でわからなくなったりして、みなさん、大変盛り上がりました。

にどわらし昭和地区公民館

■主催

大和郡山市第三地域包括支援センター

■協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 昭和地区公民館

■2017/5/26 10:00~11:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 20名

(うち75歳以上 9名)

骨盤のストレッチ



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