

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

2017/7/1

356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の起こるしくみ

桜井市で「口腔指導」を実施！

出雲豊寿会

■ 協力

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

■ 出雲農村集落センター

■ 2017/7/1 13:00~14:00

■ 口腔指導 高宮歯科衛生士

■ 参加者 9名

(うち75歳以上 8名)

本日は、桜井市の出雲農村集落センターで開かれた出雲豊寿会で口腔指導を実施しました。

最近、口が渇きやすくありませんか？普通に口を閉じているとき、ペロは口のどこにあたっているのでしょうか？加齢とともにペロの筋肉が衰えてくるとペロが下がってきて、一緒に口が開くようになります。高齢になって唾液が減ってきただけでなく、ペロの筋肉が衰えたために口が開きっぱなしになっていることが原因になります。また、高齢になると持病の薬を飲んでいることも多く、薬の副作用で口が渇くこともあります。口の中はお尻より細菌が多く、口の中が乾燥することによって、さらに細菌が増え、細菌が原因で誤嚥性肺炎を起してしまうこともあります。

日本人の死因の第三位は肺炎で、高齢者ではそのほとんどが誤嚥性肺炎です。高齢になり、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、寝ている間に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。

また歯周病は歯周病菌が全身に回ることによって動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞の原因になることもあります。ふだんの歯磨きでは、口の中の80%くらいしか磨けないので、定期的に検診を受けましょう。

講義の後に、健口体操でみんなでペロを動かして、奈良あいうえおをウサギとカメの曲にあわせて歌いました。

みんなで奈良あいうえお



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

2017/7/10

357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



脇腹のストレッチ

下北山村で「運動指導」を実施！

本日は、昨年に引き続き下北山村のデイサービスいこいの郷で運動指導を実施しました。

このデイサービスでは、食事前に誤嚥にナラン！体操を実践されています。今回は、食事の後のレクリエーションの時間に、簡単な運動と誤嚥にナラン！体操を行いました。

最初に、簡単な脳トレから。右手を前に出してグー。左手を胸の前でパー。せーの、のかけ声で左右を入れ替えます。次に、右手を前に出してパー、左手をグーにして胸の前に。せーの、で入れ替えます。それができると、手を前に出してパー、胸の前でグーに入れ替えます。かなりできてきたので、グーチョキパーで後出しジャンケンをしました。

脳がほぐれてきたところで、深呼吸してストレッチ。首を左右前に曲げます。肩甲骨を広げて、下半身は足踏みをしました。足踏みができると、左右にまたを広げて足踏みしました。

次に筋トレ。椅子に座ったまま、つま先の曲げ伸ばし、続いてかかとの曲げ伸ばし。上半身は、両手で合掌して力を入れて10数えます。

最後に、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」です。今日は、その後に、歯科衛生士会と協働して作った口腔のリハビリのための「奈良あいうえお」体操版を行いました。今後、「奈良あいうえお」も取り入れていただけるとのことです。

デイサービスいこいの郷

■主催

下北山村社会福祉協議会

■協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■いこいの郷

■2017/7/10 13:30~14:45

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 16名

(うち75歳以上 16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

2017/7/12

358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



足首の柔軟性の測定

田原本町で「効果測定」を実施！

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。

この教室では今年初の第1回目の効果測定になります。

この日も、まず、測定の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。

約半年ぶりの効果測定でしたが、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」をみんなで行いました。

また、新た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にはせんとかんがでてきて、天理高校の生徒さんの合唱で奈良の名所や特産物を織り込んだ、うさぎとかめの替え歌になっています。

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

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

■ 2017/7/12 9:30~11:00

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 43名

(うち75歳以上19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

2017/7/13

359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とは？

奈良市で「口腔指導」を実施！

高齢者学級

■ 主催 京西公民館

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 京西公民館

■ 2017/7/13 13:30~15:00

■ 口腔指導 野村歯科衛生士

■ 参加者 34名

(うち75歳以上17名)

本日は、奈良市の京西公民館で開かれた高齢者学級で口腔指導を実施しました。

お口の役割にはどんなものがあるでしょうか？食べる、息をする、話す、表情を作る、歌う、飲み込む、力を入れるときに噛みしめる、いろいろな役割がありますね。

日本人の死因の第三位に肺炎があがってきていますが、高齢者ではそのほとんどが誤嚥性肺炎です。高齢になると、口や喉まわりの筋肉も衰えて、お口の役割がうまく果たせなくなることによって起こります。食べ物や唾を飲み込むときは、気管にふたをして、肺に唾などが入らないようにするのですが、気管のふたがタイミング良くできなくなり、寝ている間に唾などが肺まで流れ込んでしまい、同時に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。

誤嚥性肺炎の予防には、歯磨き等の口腔清掃をこまめに行うことで、虫歯や歯周病の予防と同時に、誤嚥性肺炎の予防もできます。また、口や喉まわりの筋肉をきたえることでも予防できます。

健口体操と奈良あいうえおのDVDを使って、口まわりを鍛える体操をしました。健口体操は、DVDの「むすんでひらいて」の曲にあわせてみんなで口を開きペロを動かしました。また、奈良の地名や特産品を織り込んだ奈良あいうえおを「ウサギとカメ」の曲にあわせてみんなで、DVDにあわせて体操しながら歌いました。

みんなで奈良あいうえお



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

2017/7/15

360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！

藤の木台自主講座

■ 協力

富雄東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

■ 藤の木台コミュニティホール

■ 2017/7/15 14:00～15:00

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 7名
(うち75歳以上 1名)

本日は、藤の木台バス停の前にある藤の木台コミュニティホールで運動指導を実施しました。

1時から成年後見の講習があり、その続きの運動講座です。最初は、脳トレからはじめます。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は太ももをトントン、左手は太ももをスリスリ、手をたたいて左右を入れ替えます。次は、もしもしかめよと歌いながらインストラクターにあわせて左右を入れ替えます。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、ストレッチでは、足首を回す。首を傾げる。肩を回してから、肩甲骨を開く動作をしました。下半身は椅子に座って、脚の裏側ものばしました。

筋トレでは、下半身の筋トレとしてつま先の上げ下げ、かかとの上げ下げ。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。

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、大きな声を出しましょう。



太ももの裏側を伸ばします

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

2017/7/18

361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



奈良あいうえお（体操版）を練習

広陵町で「口腔指導」を実施！

Keep ステップアップ講座

■ 介護予防リーダーkeep

■ 協力

広陵町介護福祉課

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ さわやかホール

■ 2017/7/18 13:30~15:00

■ 口腔指導 谷歯科衛生士

■ 参加者 39名

(うち75歳以上 3名)

本日は、広陵町のさわやかホールで、介護予防リーダーkeepのステップアップ講座の一つとして口腔指導を実施しました。

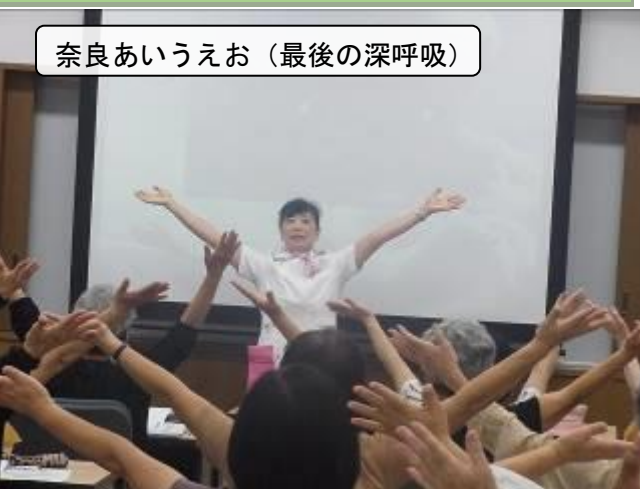
Keepのリーダーが高齢者を指導する際に、今年作った、DVD「奈良あいうえお」を使っていただけるとのことで、指導者講習の形で、研修を実施しました。

最初に、奈良県歯科医師会の岩城歯科衛生士から訪問歯科診療の紹介があり、続いて、奈良県歯科衛生士会の谷歯科衛生士から口腔ケアについての説明と、健口体操・奈良あいうえおのDVDを使っての研修です。口腔ケアの目的・意義から、口腔内細菌により誤嚥性肺炎や動脈硬化、心筋梗塞などいろいろな病気が発症すること。唾液の役割と効果、口腔ケアの意義と手順、入れ歯の手入れの仕方などを学びました。

続いて、実習です。DVDを使って、健口体操を行ってから、奈良あいうえおの音読版・歌唱版を使って、音読とウサギとカメの曲にあわせた歌唱をしてから、体操版を使って、一つ一つの動作を確認しながら、体操を練習しました。

最後に、地域でも簡単に指導可能な口腔を鍛えることのできるレクリエーションとして、先の曲がるストロー、輪ゴム、綿棒などストローリレーとストローでの吹き矢に必要なものを学び、実際に練習しました。

奈良あいうえお（最後の深呼吸）



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

2017/7/19

362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

マナボットで口腔ケアを勉強します



橿原市で「口腔・運動指導」を実施！

本日は、橿原市の奈良県社会福祉総合センターで開かれた奈良県老人クラブ連合会のニューリーダー研修で、口腔ケアの実技指導用の女性の高齢者の姿をしたロボット「まなぼっと」を使った口腔指導と高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防する目的で考案された「誤嚥にナラン！体操」の指導者講習会を実施しました。

最初に口腔ケアについての講義です。お口の役割と口腔ケアの必要性、歯周病や虫歯といった歯の病気について学びます。実技では、むすんでひらいての節にあわせた体操の健口体操、ウサギとカメの節にあわせた「奈良あいうえお」を学びました。

歯科医師会からの訪問歯科診療の制度についての説明を受けて、いよいよ、「まなぼっと」を使った実習です。実際に、歯ブラシや、スポンジブラシを使って口の中をきれいにし、入れ歯の着脱についても実際にやってみました。

休憩を挟んで、誤嚥にナラン！体操の講習です。日本人の死因の第三位には肺炎が上がってきており、高齢者ではそのほとんどが誤嚥性肺炎です。高齢になるとともに、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。

誤嚥にナラン！体操は、12種類の動作からなり、発声や首回りの運動だけでなく、全身の運動も取り入れて、飲み込む力を保ち、むせる力をたかめることで、誤嚥性肺炎を予防し、あわせて転びにくい体も作るようにするよう考案されています。

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

奈良県老人クラブ連合会 ニューリーダー研修

- 主催 奈良県老人クラブ連合会
- 協力 奈良県健康長寿共同事業実行委員会

- 奈良県社会福祉総合センター

- 2017/7/19 13:00～15:00

- 口腔指導 山下歯科衛生士
吉福歯科衛生士
上野歯科衛生士
高宮歯科衛生士
岩城歯科衛生士

- 運動指導 (株)ルネサンス

- 参加者 27名
(うち75歳以上8名)

インストラクターにあわせて誤嚥にナラン！



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

2017/7/21

363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！

田原本町地域包括支援センターが協力する、田原本町阪手北公民館のわかばサロンで、「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。

第2回目の効果測定と誤嚥にナラン！体操の実施で、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。

まず、準備体操をして、測定 of 各項目の説明を受けてから測定を開始します。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、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「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。

昨年の7月以来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」を行いました。

この日の成果が集計できれば、地域包括支援センターから結果をリーダーチャートにてお返しします。

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

わかばサロン

■ 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

■ 阪手北公民館

■2017/7/21 13:00~14:30

■効果測定 Tawaramoto.P.C
(株)ルネサンス

■参加者 22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

地域巡回指導・普及啓発事業
活動レポート

2017/7/27

364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「誤嚥にナラン！体操」を指導

田原本町社会福祉協議会で、田原本町の介護予防リーダー”Tawaramoto.P.C”に、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防する目的で考案された「誤嚥にナラン！体操」の指導者講習会を実施しました。

日本人の死因の第三位には肺炎が上がってきており、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、高齢になるとともに、口や喉まわりの筋肉も衰え、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。

誤嚥にナラン！体操は、首のストレッチング、顔を前に突き出す運動、フォワードランジ、ボックスステップ、腹斜筋運動など12種類度動作からなり、発声や首回りの運動だけでなく、全身の運動も取り入れて、飲み込む力を保ち、むせる力をたかめることで、誤嚥性肺炎を予防し、あわせて転びにくい体も作るように考案されています。

講習が終わると、体力測定の練習です。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」「開眼片足立ち」をしました。

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

介護予防リーダー養成講座

- 主催
田原本町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
- 田原本町社会福祉協議会
- 2017/7/27 9:30~11:30
- 運動指導 (株)ルネサンス
- 参加者 20名
(うち75歳以上 3名)

体力測定実習



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

2017/7/31

365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



大和郡山市で「口腔指導」を実施！

庚申さんサロン

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 庚申堂いずな堂

■ 2017/7/31 14:00~15:30

■ 口腔指導 山下歯科衛生士

■ 参加者 10名
(うち75歳以上 7名)

本日は、大和郡山市の庚申堂いずな堂で開かれた庚申さんサロンで口腔指導を実施しました。

お口の働きには、食べる、話す、呼吸する、飲む、表情を作るといろいろあります。そのなかでも、食事は日常生活の上で大きな楽しみです。高齢になることによる口まわりの筋肉が衰えると食べられなくなってしまう。

日本人の死因の第三位に肺炎が上がってきており、そのうち、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りますのですが、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て、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。一口30回噛むことで、口まわりや喉の筋肉の衰えを防ぐことができます。噛まなくても、ウサギとカメ一曲歌うと約30回噛むことができます。

最後に、ブクブクうがいの練習、健口体操と奈良あいうえおをして、その後、奈良歯科医師会から訪問歯科診療の制度の説明がありました。

噛む回数の比較



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