

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

2017/8/5

366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

パタカで歌いませよ



桜井市で「口腔指導」を実施！

草川長寿会

■ 協力

地域包括支援センターひかり
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 草川公民館

■ 2017/8/5 13:30~14:30

■ 口腔指導 山下歯科衛生士

■ 参加者 14名
(うち75歳以上 4名)

今日は、桜井市の草川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、表情を作るなどいろいろな役割があります。そのなかでも、食事は日常生活の上で大きな楽しみです。定期健診で、定期的に口の中を歯科医師に見てもらうことで、ずっと、美味しく食べることができます。歯の病気には歯周病や虫歯がありますが、歯周病菌が歯茎の血管から全身に回ることにより、心筋梗塞、脳梗塞等を起こします。

また、日本人の死因の第三位に肺炎が上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、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、高齢による体力の衰えや、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、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。

最後に、色のついたうちわを使って「七夕様」の曲にあわせてパパ、タタタ、カカカと歌いました。そして、健口体操をむすんでひらいての歌にあわせて行い、歌詞カードを見ながら、奈良あいうえおをウサギとカメの節で歌いました。



歯のう蝕

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

2017/8/9

8/29

12/27

367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

唾液腺マッサージ



十津川村で「口腔指導」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

■ ①2017/8/9 13:30～15:00

②2017/8/29 14:00～15:30

③2017/12/27 9:30～11:00

■ 口腔指導 道下歯科衛生士
稲葉歯科衛生士

■ 参加者 3名(75歳以上3名)
7名(75歳以上3名)
5名(75歳以上2名)

十津川村の自主グループの活動のある各地区で、歯科衛生士による口腔指導を実施しました。

最初は集団指導です。口には、食べる、話す、呼吸する等のいろいろな役割がありますが、歯周病や虫歯、口の中の乾燥、入れ歯の不適合など口の中が不健康だと、食べられないことによる栄養不足からの寝たきり状態や、認知症、口臭、口内細菌による肺炎などが起こります。口の中が健康だと、口から食べることによって体力が付き、誤嚥性肺炎の予防ができ、唾液の分泌を促進して食欲がわく。気分爽快になり、生活のリズムが整う。口臭が気にならないので、人とのつきあいの幅が出る。等の効果があります。

お口のケアは、歯磨きの励行、歯と歯茎との境をしっかりと磨く、義歯を入れ歯ブラシで丁寧に磨きお手入れする。空ブクブクうがい、健口体操やパタカラなどで口腔のリハビリをする、耳の下ぐらいの位置にある唾液腺マッサージをして唾液の分泌を促進することなどが必要です。

また、噛むことの8大効用は頭文字を取って、「卑弥呼の歯がいーぜ」になります。肥満予防・味覚の発達・声をはっきり・脳の発達・ガン予防・胃腸快調・全力投球です。

集団指導の後は、個別に別室で個別にアンケートの結果を見ながら普段気になる事の相談、口臭の測定などを行いました。

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

卑弥呼の歯がいーぜ



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

2017/8/21

368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



奈良あいうえおを練習

田原本町で「口腔指導」を実施！

西代ほほえみサロン

■ 主催 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

■ 2017/8/21 13:30~15:00

■ 口腔指導 今田歯科衛生士

■ 参加者 28名

(うち75歳以上 16名)

本日は、田原本町の西代公民館で、口腔指導を実施しました。

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制度の紹介があり、続いて、奈良県歯科衛生士会の今田歯科衛生士から口腔指導です。

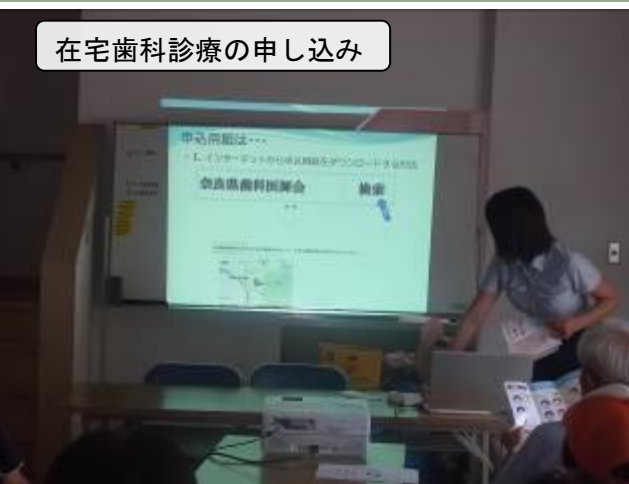
日本人の平均寿命と健康寿命には約10歳の開きがありますが、健康寿命をできるだけ伸ばす取り組みが奈良県でも進められています。日本人の死因の第3位に肺炎が上がってきていますが、65歳以上の高齢者では、そのほとんどが誤嚥性肺炎です。また、高齢者死因には窒息も多く、もち、ごはん、パンといった日常的食べ物が原因になっています。誤嚥性肺炎も窒息も飲み込む力、はき出す力の衰えによってひきおこされるのです。

口腔ケアだけでなく、普段からよく噛んで咀嚼、嚥下、咳嗽の能力を維持していく必要があります。

噛むことの効用は大きく8大効用あり、頭文字を取って、「卑弥呼の歯がいーぜ!」になります。肥満予防・味覚の発達・声をはっきり・脳の発達・ガン予防・胃腸快調・全力投球です。

最後は、健口体操・奈良あいうえおの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、奈良あいうえおの音読とウサギとカメの曲にあわせた歌唱をしてから、せんとくんが体操している体操版を使って、一つ一つの動作を確認しながら、体操を練習しました。

在宅歯科診療の申し込み



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

2017/8/28~

2017/9/6

369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



長座体前屈(柔軟性)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

中央体育館

はしお元気村

真美ヶ丘体育館

■ 2017/8/28 10:00~11:30

2017/8/31 10:00~11:30

2017/9/1 14:30~16:00

2017/9/6 10:00~11:30

■ 効果測定 (株)ルネサンス

keep

■ 参加者 53名

(75歳以上21名)

誤嚥にナラン！体操



8月28日から9月6日まで、広陵町地域包括支援センターが協力する、広陵町内の4ヶ所で開かれている keep はつらつ教室で、「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2回目の効果測定を実施しました。

5月から運動教室5ヶ月のコースでの効果を確認する2回目の効果測定です。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。

あいさつのあと準備体操が終わってから、測定を始めました。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もらいました。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、飲み込みの力を調べる「唾のみテスト」をします。

誤嚥にナラン！体操を含めての運動教室の効果を確認し、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。

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。

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

2017/8/31

370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



グーパーチェンジ(間違えても大丈夫)

大和高田市で「運動・認知症指導」実施

8月31日から、大和高田市で、運動指導と認知症予防講座を組み合わせた指導を実施しました。

物忘れは、知り合いの名前が思い出せないなどですが、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。

認知症の中でも多い「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。青魚を多く採る、野菜を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ができます。また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効果的です。

認知症を予防するためのトレーニングとして、注意分割機能を高める脳トレを行ってから、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。宿題で、1日遅れの日記を付けるとエピソード記憶を鍛えられることを学びました。

休憩を挟んで、シナプソロジーというトレーニングです。左右で異なる動きをする、胸の前でグーパー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。番号や色に対応したジェスチャーを覚えて、インストラクターのかけ声に合わせてジェスチャーをする記憶力を鍛えるトレーニング。

2人ペアになって、ジャンケンゲーム。勝った人は負けた人の手を握りにいき、負けた人は握られないようにし、あいこのときは握手します。最後は、みんなで円陣を組んで、隣の人の手を右隣は上から左隣は下からたたき、インストラクターのかけ声で左右入れ替えます。みんなでハイタッチして終了しました。

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

さわやか生活教室

■ 主催 大和高田市地域包括支援課

■ 協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ ①陵西公民館

②土庫公民館

③葛城コミュニティーセンター

④総合福社会館

⑤中央公民館

⑥菅原公民館

■ ①2017/8/31 14:00～15:30

②2017/9/8 14:00～15:30

③2017/9/21 14:00～15:30

④2017/10/6 14:00～15:30

⑤2017/10/13 14:00～15:30

⑥2017/10/13 14:00～15:30

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者70名(75歳以上42名)



楽しいグループワーク