

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

2016/10/9 **294**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

栄養指導



桜井市で運動・栄養・認知症予防指導

本日は、桜井市の旧上之郷小学校体育館で開かれた上之郷敬老ふれあい会で、運動指導・栄養指導・認知症予防講座を実施しました。

最初は脳トレからです。グーパーチェンジをやりました。右手を前に出してグー。左手は胸に当ててパー。これを、インストラクターのかけ声にあわせて、左右入れ替えます。左右の手で異なる動きをすることで、脳の活性化を図り、これからのお話しをしっかりと聞きましよう。

次にクイズ形式の栄養指導です。バランス良く食べるために必要な栄養は？いっぱい食べられないときは、どの栄養素を優先的に取ったらいいですか？塩分を控えめにするときの目標は？私たちは、平均どれくらいの塩分を摂取しているのか？みなさん、どんどん、答えを用紙に書き込んでいきます。

栄養指導の次は、認知症予防講座です。寝たきりになる要因はいろいろありますが、その第2位に認知症があります。認知症になると体験や出来事のすべてを忘れてしまい、物忘れとは違い、記憶がすっぽりと抜け落ちてしまいます。認知症の中でも多くを占めるアルツハイマー型認知症は、肥満、高血圧、脂質異常、糖尿病が発症リスクを高めますが、食生活に気をつけることなどで予防に努めることができます。例えば、青魚に含まれる不飽和脂肪酸、野菜の抗酸化作用、ワインに含まれるポリフェノールなどが認知症を防ぐことに有用だとされています。あわせて、有酸素運動、知的活動、社会的ネットワークが認知症の発症リスクを下げる役割を果たします。

最後に、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防する「誤嚥にナラン！体操」をみんなで実践して締めくくりました。

上之郷敬老ふれあい会

■主催 上之郷地区社会福祉協議会

■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

■旧上之郷小学校体育館

■2016/10/9 10:30~11:30

■運動・栄養・認知症指導

(株)ルネサンス

■参加者 150名

(75歳以上75名)



みんなで誤嚥にナラン！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

2016/10/12 **295**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



大和郡山市で運動・栄養・認知症指導！

- ① ほっこりサロン どんぐり
- ② ほのぼのサロン ライラックの会

■ 協力

大和郡山市第二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

- ①新町東集会所
- ②泉原東自治会館

■2016/10/12 10:00～11:30
13:30～15:00

■運動指導 (株)ルネサンス

- 参加者 ① 11名 (75歳以上7名)
- ② 17名 (75歳以上9名)

本日は、午前中は大和郡山市の新町東集会所の”ほっこりサロンどんぐり”で運動指導と栄養指導、午後は、同じ、大和郡山市の泉原東自治会館の”ほのぼのサロン ライラックの会”で運動指導と認知症予防講座を実施しました。

まず、脳トレからです。左右で異なる動きをすることで起こる混乱により、脳を活性化させ、お話を聞く前に脳を起こしてあげましょう。最初は、右手を前にしてグー。左手を胸の前でパー。これの左右の入れ替えを数回繰り返します。今度は前をパー。胸の前をグー。これだけで混乱が起こります。次に、数数え右手は親指から、左手は人差し指から数えます。できなくなって、笑いが巻き起こります。笑ってごまかしましょう！

次に、新町東では、栄養指導。高齢化による食生活の変化に伴い低栄養になり、寝たきりの原因になることがあります。低栄養は認知症のリスクを高め、肺炎になるリスクも高めます。特に、タンパク質、カルシウム、ビタミンを積極的に取るようにしましょう。

泉原東では、認知症予防。お年寄りが健康寿命を保つためには、認知症の予防はとても重要になっています。認知症の予防に役立つゲームに挑戦です。過去一週間の毎日の代表的エピソードを表に記入する思い出し日記を作成し、記憶力を鍛えました。

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開発された「誤嚥にナラン！体操」をみんなで実践しました。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からなる体操で、続けることで誤嚥性肺炎の予防に繋がります。

誤嚥にナラン！体操を続けて健康長寿を目指しましょう。

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



楽しい脳トレ体操

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

2016/10/13 **296**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

楽しい脳トレ体操



河合町で「運動指導」を実施しました！

本日は、河合町の高塚台2丁目のしゃきっと教室で、運動指導を実施しました。

主に椅子に座っての運動です。最初に、脳トレ。後出しジャンケンです。インストラクターがジャンケンポン（1拍おいて）ポンと言うと、（最初のポンで）右手は勝つ手、（2回目のポンで）左手は負ける手を出す。次に、インストラクターがジャンケンポン（1拍おいて）ポンと言うと、（最初のポンで）右手は勝つ手、（2回目のポンで）左手は負ける手を出す、（3回目のポンで）口であいこの発声をしました。そして、ジェスチャーゲーム。頭を触ると1・春、右手をパーにすると2・夏、左手をパーにすると3・秋、胸の前で両手をクロスさせると4・冬と決めます。インストラクターが1, 3, 4 春、秋、冬という決められた動作を続けてやります。インストラクターは、数字をいったり、季節をいったりランダムに発声し、みんなは、該当する季節で思いつく言葉を言いながら、（春＝タンポポなど）インストラクターが言う季節の動作をしました。かなり、難易度が高いです。

次は、ストレッチ。手首と足首回しなど。そして、筋トレ。いすの後ろに立ち、パイプいすの背を持ってスクワット。

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」です。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。誤嚥にナラン！体操を続けることで健康長寿を目指します。

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

しゃきっと教室

- 主催 河合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
- 河合町高塚台2丁目集会所
- 2016/10/13 10:00～11:00
- 運動指導 (株)ルネサンス
- 参加者 23名
(うち75歳以上 5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

2016/10/15 **297**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

第13回 健康と長寿の集い

- 主催 下北山村
- 協力
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 下北山中学校
- 2016/10/15 10:00~13:00
- 運動指導 (株)ルネサンス
- 参加者 200名



下北山村で誤嚥にナラン！体操を実施

今日は、下北山村の下北山中学校で開催された第13回健康と長寿の集いで、誤嚥にナラン！体操と足首角度測定、握力測定を実施しました。

実行委員会からは、体育館内の「健康ふれあいコーナー」で、握力測定、つま先の上がる角度で、転倒しやすさを知ることができる足首角度測定をおこないました。

握力を測定することで、全身の筋力を推定することができ、足首角度の測定器では、足首の曲がる角度を測定することで、つま先がどれだけ挙がるのかを知ることができ、足首の柔軟性、転倒のリスクの大きさを知ることができます。

舞台では、保育園児の方の歌と演技、吉野署からのお知らせに続いて、11時頃から、参加された高齢者の方々に、誤嚥にナラン！体操の指導を行いました。この体操は、首のストレッチングや腰のストレッチング、フォワードランジ、ボックスステップなどの様々な要素から構成され、“誤嚥しにくい体”と同時に“転倒しにくい体”を作るように工夫されています。身体の動きだけでなく、「はっ」という発声や息こらえなど口やのどを使う動きを含んだ体操となっています。下北山村では昨年度、ケーブルテレビで放送されていました。また、各大字の公民館サロンでも実践しています。

このあと、昼食をとり、演芸を鑑賞して楽しい一日となりました。

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

2016/10/16 **298**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



橿原市で誤嚥にナラン！体操と測定を実施

本日は、橿原市の万葉ホールで開かれた橿原市のふれあい・いきいき祭に参加して、4階で体組成計による計測と誤嚥にナラン！体操の紹介を実施しました。

視聴覚室では、体組成計の“Inbody”を使った筋肉量等の測定です。裸足になって測定器の上に乗し、身長・年齢・性別をインプットし、約1分バーを握っていると、測定結果が打ち出されてきます。体重や筋肉量、骨量、内臓脂肪レベルだけでなく、体の筋肉や脂肪のバランス、体型や栄養評価も打ち出されてくるため、その場で簡単な生活指導や栄養指導を受けることができます。大人だけでなく子供も計測することができるため、家族全員で計測されるご一家もいくつかありました。

同じフロアの別の部屋で、午前・午後各1回ずつ、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」を紹介しました。この体操は、首のストレッチングや腰のストレッチング、フォワードランジ、ボックスステップなどの様々な要素から構成され、“誤嚥しにくい体”と同時に“転倒しにくい体”を作るように工夫されています。身体の動きだけでなく、「はっ」という発声や息こらえなど口やのどを使う動きを含んだ体操となっています。参加者だけでなく、居合わせた各団体のスタッフの方も交えて、多くの方が、誤嚥にナラン！体操を体験されました。あわせて、DVD、パンフレットもお配りさせていただきました。

ふれあい・いきいき祭

■主催 橿原市

■協力

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■万葉ホール

■2016/10/16 10:00~15:00

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 86名



体組成計で計測

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

2016/10/21 **299**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



足首角度の測定

田原本町で「効果測定」実施!

阪手北わかばサロン

■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

■田原本町阪手北公民館

■2016/10/21 13:00~15:00

■効果測定 (株)ルネサンス

■参加者 21名
(うち75歳以上10名)

本日は、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で開催された「阪手北わかばサロン」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。

今回は、阪手北地区では初めての効果測定と誤嚥にナラン! 体操の実施でした。効果測定は、まず、測定各項目の計り方の説明を受け、体力測定を行いながら、アンケートに記入していきます。最後に、「誤嚥にナラン! 体操」をみんなで体験して終了です。約半年に1回程度、測定する予定です。これにより、「誤嚥にナラン! 体操」を行った効果を確認し、今後の体操の実践や日常生活の注意するポイントを知っていただくというものです。

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」「握力」「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、口腔のデータとして「唾液嚥下テスト」今回は「体組成計」を使い筋肉量・骨量も測定、計7項目をしました。

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。

これからも、半年毎に効果測定を行う予定です。変化を追っていくのが楽しみです。



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

2016/10/25 **300**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



香芝市で「運動指導」を実施！

本日は、香芝市の北今市公民館で、運動指導を実施しました。

いつもは、ストレッチ体操をされているグループで、新しい脳トレにチャレンジしたいとのご希望です。

まず、グーパーチェンジです。右手を前に出してグー。左手を胸の前にしてパー。手拍子を1拍入れて、左右入れ替えます。次にジェスチャージャンケンです。胸の前で手をクロスさせてグー。右手を上を上げ、左手を前に突き出してチョキ。両手でバンザイしてパー。インストラクターの出す手に勝つ、負ける、あいこの3パターンを行いました。最後はお手玉を使った脳トレをやりました。

2人一組で1コずつのお手玉をキャッチボール。インストラクターが「花の名前」「野菜」「都道府県」「世界の国々」とかお題を出すと、投げる時に、「たんぽぽ」「さくら」といいながらボールを投げます。大変盛り上がりました。

ストレッチと筋トレをしてから、最後に、高齢者に多い誤嚥性肺炎予防し、健康寿命を延ばすため開発された「誤嚥にナラン！体操」を行いました。この体操は、首や腰のストレッチング、斜め4方向ステップ、フォワードランジ、ボックスステップ、太極拳を取り入れた身体の動きなどとともに、発生や息こらえを随所に取り入れて、誤嚥予防や転倒予防だけでなく脳トレの要素など様々な要素から構成されていて、“誤嚥しにくい体”と同時に“転倒しにくい体”を作るように工夫されています。これからも、教室で続けていくとのことで、みなさんでDVDの映像を見ながら、インストラクターの動きに合わせて熱心に取り組みました。

ストレッチ体操

■主催 香芝市保健センター

■協力
奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■北今市公民館

■2016/10/25 10:00~11:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 15名
(うち75歳以上 4名)

ジェスチャージャンケン



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

2016/10/27 **301**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

個別に歯科健診



宇陀市で、講演・歯科健診・口腔指導！

宇陀市の天満台東交流センターで、歯科医師の講演、歯科健診、口腔指導を実施しました。

最初に、「歯周病と全身疾患 ～うまく飲み込み、誤嚥性肺炎を防ぐには～」というテーマで、奈良県歯科医師会の水谷先生に講演していただきました。

歯周病は心臓疾患、腎不全、糖尿病と言った全身疾患を悪くし、また、糖尿病などの全身疾患や喫煙は歯周病を悪くします。歯周病が悪い人は、心筋梗塞が3倍、脳出血・脳梗塞が2.3倍で、最近の研究では、歯周病が悪いとインスリンの働きが阻害され糖尿病が良くなることがわかってきました。また、歯周病は誤嚥性肺炎の原因にもなります。

摂食嚥下のメカニズムは食べ物を認識する先行期から、^{そしゃくき}咀嚼期、口腔期、咽頭期、飲み込む食道期までの5期に分けることができ、口、喉などの筋肉の複雑な動きで飲み込みを行います。

定期的に歯科医師の口腔チェックを受け、舌や口腔の筋肉を鍛えることで、歯周病を防ぎ、円滑に飲み込むことができます。

講演後には、奈良県歯科衛生士会の谷歯科衛生士から歯ブラシの持ち方、歯や舌の磨き方、健口体操、ブクブクうがい、奈良あいうえおなどについての指導をしていただきました。

続いて、参加者の歯科健診・個別指導も実施。みなさんの口腔状態に応じてキメの細かいチェックと指導もしていただきました。

地域サロンわいわいクラブ

■ 主催 地域サロンわいわいクラブ

■ 協力

室生福祉保健交流センター

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■ 天満台東交流センター

■ 2016/10/27 13:00～15:00

■ 講演 水谷歯科医師

歯科健診 水谷歯科医師

松塚歯科医師

口腔指導 谷歯科衛生士

西角歯科衛生士

道下歯科衛生士

上田歯科衛生士

■ 参加者 34名

(75歳以上22名)

個別にお口の相談



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

2016/10/28 **302**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



最初の脳トレ体操

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「にどわらし昭和地区公民館」におじゃまして、運動指導を実施しました。

まず、脳トレから始めます。椅子に座って、右膝をスリスリ、左膝をトントンとたたくスリスリトントンからです。せーので、左右を入れ替えます。続いてグーパーチェンジ。右手を前に突き出してパー、左手を胸の前でグー、手拍子で左右を入れ替えます。

脳トレが終わると、簡単な認知症予防講座、認知症予防に役立つとされる食べ物や記憶力を鍛える思い出し日記などについて学びました。

講義が終わるとさらに、脳トレ。ジャンケンゲームです。インストラクターの出す手に、右手は勝ち、左手は負け、口ではあいこを言います。次に、右手は勝ち、口で負けを言いました。これは結構難しいです。

次に、ストレッチ。椅子に座って行います。肩の上げ下げ、手首の曲げ伸ばし、首を左右に曲げて、手を広げて胸を開き、大きなボールを抱えるようにして、背中を開いていきます。下半身は、太ももの裏側を伸ばします。

最後に、その場でウォーキングしながら脳トレです。5の倍数で足を左右に開き、7の倍数で手拍子を入れ、30まで数えました。これは難しかったので、5の倍数で足を左右に開き、10の倍数で手拍子を入れました。そして、3人一組になってもらい、4拍子の音楽に合わせ、右足を前に出して戻し、左足を前に出して戻す動きをしながら、しりとりをしてもらいました。

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

■2016/10/28 10:00~11:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 11名
(うち75歳以上5名)



有酸素運動

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

2016/10/29 **303**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

広い会場



大淀町で運動指導を実施しました

ふれあいの集い

■主催 大淀町ボランティア連絡協議会

■協力

大淀町ほけん課

奈良県健康長寿共同事業実行委員会

■大淀町文化会館あらかしホール

■2016/10/29 13:40~13:55

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 300名

本日は、大淀町文化会館あらかしホールで開かれた「ふれあいの集い」で誤嚥にナラン！体操の指導を実施しました。いくつかの出し物の間に、約15分間の時間をいただきました。入り口では、来られた方々にDVDとパンフレットをお配りしています。

最初は脳トレからです。グーパーチェンジを行います。右手を前に出してグー。左手は胸に当ててパー。これを、インストラクターのかけ声にあわせて、左右入れ替えます。左右の手で異なる動きをすることで、脳の活性化を図ります。

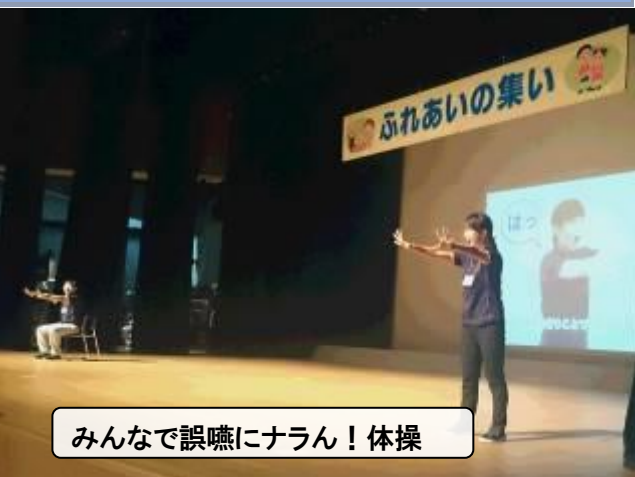
次に、高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防する「誤嚥にナラン！体操」をみんなで実践します。大淀町では、ケーブルテレビで放映したり、誤嚥にナラン！体操の普及に取り組んでおられるので、会場のほとんどの方が、体操をご存じです。

誤嚥にナラン！体操は首のストレッチ、骨盤回し、フォワードランジ、ボックスステップなど12種類の動きで構成され、誤嚥性肺炎の予防に役立つだけでなく、同時に転倒予防にもなる体操です。1日5分毎日続けることで、誤嚥しにくい体、転倒しにくい体をつくりま

す。椅子に座ってですが、インストラクターの動きに合わせて、2回実践していただきました。

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



みんなで誤嚥にナラン！体操