

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

2016/12/1 **316**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「栄養・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、栄養指導と運動指導を実施しました。

最初に、バランスのいい食事についての栄養指導です。高齢になると食欲が衰えていきます。消化器官の衰え、飲み込みにくい、噛みにくいなどのお口の問題。持病による薬の影響などにより、食事量の減少により低栄養「新型栄養失調」を引き起こすことがあります。特に、タンパク質の不足は寝たきりの要因にもなります。

低栄養になると、体力、筋力が衰え、閉じこもりがちになり、転倒骨折のリスクや鬱病・認知症のリスクもあがります。また、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなり、誤嚥性肺炎を引き起こす場合もあります。

日本人は、一般に、炭水化物を多く取る食生活をしているので、たくさん食べられないときは、炭水化物を控えて他の栄養素を多く含む食事を取ることも低栄養を防ぐ工夫になります。

また、日本人の食生活のもう一つの問題は、塩分過多の食生活をしていることです。塩分を控えるためには、新鮮な食材を選ぶ、だしの風味を生かす。香辛料を効果的に使う。柑橘類の酸味を利用する。テーブルに醤油を置かない等の工夫が大切です。

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」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。

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

■2016/12/1 13:30~15:00

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 9名
(うち75歳以上 1名)



バランス良く食べましょう

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

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

2016/12/5 **317**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

準備体操



田原本町で「効果測定」実施!

本日は、田原本町地域包括支援センターが協力する、田原本町唐古公民館で開催された「西代ほほえみサロン」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。

西代地区の方の集まりですが、唐古地区のご協力で引き続き唐古公民館での実施でした。今回から効果測定は、誤嚥にナラン! 体操の導入前と、導入後の半年後の2回のみでの計測だけではなく、半年間毎に継続して測定することとなり、今回で、ほほえみサロンでは3回目の測定です。

測定項目は、今までと同じく、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を行いました。

約2時間のメニューでしたが、非常に早く終わることができました。

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っていきます。体力の維持、向上が図られているといいですね。

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

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

■ 田原本町唐古公民館

■2016/12/5 13:30~15:30

■効果測定 (株)ルネサンス

■参加者 18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

2016/12/8 **318**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

寝転がってストレッチ



河合町で音楽を使った「運動指導」実施！

本日は、河合町の泉台集会所におじゃまして、音楽を使った運動指導を実施しました。

本日は、床にヨガマットや座布団を敷いて、その上で、ゆったりした音楽を聴きながら床に寝転び、ゆっくりとした動きをしながら何も考えないことで、心をリラックスさせていきます。まず、あぐらを組んで（できない人は足を伸ばして）、大きく息をすって、ゆっくり吐いていきます。座った状態で肩を前・後ろに回します。手の甲をあわせて腕を上にとできるところまで伸ばします。手を上に上げて、体を横に曲げ左右の脇の下を伸ばし、次に、大きいボールを持つようにして、肩甲骨まわりを広げます。右に体をひねり、後ろを見たら、今度は左に体をひねり、後ろを見ます。太ももから、お尻、内股、ふくらはぎをたたいていき、足首を握ってぱっと離します。さらに、ふくらはぎも握ってぱっと離します。足を持って足の裏を指でまんべんなく押し、気持ちいいところは長めに押します。手で足の指をぐるぐる回して、手を離して、足の指でグーパーをします。目を閉じて、首を回し、首から鎖骨をマッサージします。そして、横になり、足をストレッチ、目を閉じて仰向けに寝転んで何も考えないで瞑想します。目を閉じたままで、顔の表情を和らげ、手をグーパーします。大きく伸びをして、ゆっくり起き上がります。

休憩を挟んで、次は、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

泉台婦人会

■主催 泉台婦人会

■協力

河合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

■河合町泉台集会所

■2016/12/8 10:00~11:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 14名
(うち75歳以上 8名)

まず、座って…



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

2016/12/8 **319**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



歯科医師による講演

宇陀市で、講演・歯科健診・口腔指導！

宇陀市の深野集会所で、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、「高齢者の歯と口の健康」というテーマで、奈良県歯科医師会の杉浦先生に講演していただきました。

いつまでも美味しく味わっていくことが、高齢者の一番の楽しみです。美味しく味わえなくなる最大の要因は、うまく噛めなくなることです。噛めなくなる原因は、歯周病・虫歯、噛むための筋肉の衰えなどです。放っておくと心臓疾患、腎不全、糖尿病と言った全身疾患を悪くします。

定期的に歯科医師の口腔チェックを受け、歯磨き、舌磨き、入れ歯磨きなどの口腔清掃をよくおこない、食べるための舌や口腔の筋肉を鍛え、唾液腺マッサージなどで唾液の出を良くすることで、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道下歯科衛生士から歯ブラシの持ち方、歯や舌の磨き方、歯間ブラシ、舌ブラシの使い方、健口体操、ブクブクうがい、パタカラ、奈良あいうえお、唾液腺マッサージ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。

最後に、(株)ルネサンスのインストラクターによる誤嚥にならん！体操の運動指導がありました。

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

地域サロン季楽

■ 主催 地域サロン季楽

■ 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

■ 深野集会所

■ 2016/12/8 13:30~15:30

■ 講演 杉浦歯科医師

■ 歯科健診 杉浦歯科医師

■ 口腔指導 谷歯科衛生士

道下歯科衛生士

上田歯科衛生士

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 14名

(75歳以上9名)



みんなで健口体操

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

2016/12/9 **320**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



大和高田市で栄養指導+認知症予防実施！

本日は、大和高田市の土庫公民館で、栄養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。大和高田市のさわやか生活教室のプログラムの一つです。

歳をとると胃腸の衰え、持病の薬の影響、認知症等いろいろな原因により食欲不振が起こりやすくなります。食が細くなると、低栄養になりがちになります。低栄養は、筋力低下だけでなく、体の免疫力も低下させてしまい、誤嚥性肺炎などを引き起こしやすくなります。ご飯が食べられないなあと思ったら、体を作る栄養素のタンパク質を優先的にとるようにし、体が弱ることを防ぎます。

つぎに、塩分摂取のクイズ。高齢になると、味がわかりにくくなったりして、濃い味を好むようになり、塩分摂取量が増えてしまいがち。日本人の塩分摂取量は平均11～12gですが、必要な塩分摂取量は、男性8g女性7gで、高血圧の方の場合は6gです。塩分を減らすには、新鮮な食材を選ぶ。だしの風味を生かす。香辛料を効果的に使う。酢や柑橘類の酸味を利用する。テーブルに醤油を置かないなどが効果的です。

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が、青魚を多く採る、野菜を食べるなど食生活の改善や、文化活動、有酸素運動、人とのコミュニケーションなどで予防に努めることができます。

後半は、認知症を予防するための、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。

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

■土庫公民館

■2016/12/9 14:00～15:15

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 9名

(うち75歳以上 5名)

認知症予防の脳トレ



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

2016/12/11 **321**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

音楽を聴きながらヨガマットでストレッチ



五條市で音楽を使った「運動指導」実施！

本日は、五條市の上野公園にあるできたばかりの体育館で、音楽を使って寝転んで行う運動指導を実施しました。

この体育館は床暖房が効いているので床にヨガマットを敷いて、その上で、ゆったりした音楽を聴きながら床に寝転び、運動を行いました。子供さんも含め、30人以上の方が集まっています。ゆっくりとした動きで、体と心をリラックスさせていきます。まず、座って足を伸ばして、足をぐるぐる回転させ股関節を柔らかくします。次いで、足の裏を両方とももんで、足の指でグーパー。膝を立てて、右にゆっくり振り向いて、次に、左にゆっくり振り向きます。仰向けに寝転んで、膝を抱えてお尻の筋肉を伸ばします。片膝を曲げて、体をひねります。再び仰向けになって、天井を支えるような意識で腕を伸ばします。うつぶせになって、膝を曲げ、背中を丸めたりそらしたり、そして、床に平べったくなります。

また、座って、片方ずつ足を持ちお尻を伸ばし、首を回し、首から鎖骨をマッサージします。そして、腕を上げて、脇の下を左右とも伸ばします。大きなボールを抱えるようにして背中を広げ、大きく深呼吸してから、ゆっくり起き上がります。

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。

阪合部地区健康づくり推進員 運動教室

- 主催
五條市阪合部地区健康づくり推進員
- 協力
五條市保健福祉センター
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 上野公園総合体育館
- 2016/12/11 10:00~11:30
- 運動指導 (株)ルネサンス
- 参加者 32名
(うち75歳以上 6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

2016/12/14 **322**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

低栄養にならないために



大和高田市で栄養指導+認知症予防実施!

本日は、大和高田市の総合福祉会館で、栄養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。大和高田市のさわやか生活教室のプログラムの一つです。

歳をとると消化器官の衰え、持病の薬の影響、認知症、うつ病等いろいろな原因により食欲不振が起こります。食が細くなると、低栄養(新型栄養失調)になりがちになります。低栄養は、筋力低下だけでなく、体の免疫力も低下させてしまい、誤嚥性肺炎などを引き起こしやすくなります。ご飯が食べられないなあと思ったら、体を作る栄養素のタンパク質(牛・豚・鶏肉・魚・大豆製品等)を優先的にとるようにし、体が弱ることを防ぎます。

つぎに、塩分摂取のクイズです。高齢になると、味がわかりにくくなったりして、濃い味を好むようになり、塩分摂取量が増えてしまいがち。日本人の塩分摂取量は平均11~12gですが、必要な塩分摂取量は、男性8g女性7gで、高血圧の方の場合は6gです。塩分を減らすには①新鮮な食材を選び出汁の風味を生かす。②香辛料を効果的に使い、酢や柑橘類の酸味を利用する。③テーブルに醤油を置かないなどが効果的です。

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が、青魚を多く採る、野菜を食べるなど食生活の改善や、文化活動、有酸素運動、人とのコミュニケーションなどで予防に努めることができます。

後半は、認知症を予防するための、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。

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

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
- 総合福祉会館
- 2016/12/14 14:00~15:15
- 運動指導 (株)ルネサンス
- 参加者 5名
(うち75歳以上 4名)



認知症予防の脳トレ

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

2016/12/20 **323**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

みんなで奈良あいうえお



桜井市で「口腔指導」を実施しました

今日は、桜井市の芝集会所で開催された芝福寿会で口腔指導を実施しました。

おいしくものを食べるためには健康が大事です。日本人は平均寿命と健康でいることのできる健康寿命に、約10歳の開きがあります。日本人の死因の第三位に肺炎が上がっていますが、高齢者では肺炎が第1位に上がってきます。高齢者の肺炎の多くは、唾液などが肺に入ってしまったて起こる「誤嚥性肺炎」です。健康寿命を伸ばすためには、誤嚥性肺炎を防ぐことが重要です。気管と食道の模型を見せてもらい、飲み込みのメカニズムを学習しました。

また、高齢者の死因は窒息も多く、交通事故の死亡者よりも多くなっています。窒息の原因は、よく言われるお餅だけでなく、ご飯やパンなど主食が主な原因になっています。

歯ブラシは、長く使う方もおられますが、1ヶ月に1回ぐらいで交換が必要です。歯ブラシの持ち方は、鉛筆を持つように持って、歯と歯茎の間に45度の角度であてます。一方通行で磨いていって、奥歯は、縦に一本ずつ、前歯の裏側は歯ブラシの後ろ側を使ってかき出すように磨きますが、高齢になると歯の間に隙間ができ歯間ブラシが必要になってきます。

最後に、パタカ体操、首回りの体操、ブクブクうがい、あいうべ体操、そして、健口体操をむすんでひらいての節にあわせて2回やって、ストローリレーもやってみました。

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

芝福寿会

■ 主催 芝福寿会

■ 協力

桜井市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

■ 芝集会所

■ 2016/12/20 13:30~15:00

■ 口腔指導 今田歯科衛生士

■ 参加者 16名

(うち75歳以上11人)

パタカ体操

