

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

2017/1/5 **324**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

最後に誤嚥にナラン！体操



天理市で「運動指導」を実施！

本日は、天理市の櫛本公民館で開かれたふれあい教室すみれ会におじゃまして、運動指導を実施しました。

最初は、脳トレからです。右手はグーパー。左手はグーチョキパー。声はグーチョキパー。ハイのかけ声で左右を入れ替えます。左右異なる動きをすることで、脳が混乱し、間違えたときに脳が刺激され活性化されます。

次に、ストレッチ。まず、両手を前に突き出して、前にならえします。次に、両肘を思い切り後ろにひきます。これを数回繰り返すと、このときに、肩甲骨が動き、同時に肩甲骨まわりの大きな筋肉が動くため、体がポカポカと暖まってきます。下半身は、つま先の曲げ伸ばしをしました。冬はカーペットなどが分厚くなるため、つまずきやすくなりますが、足首を動かして上に上がるようにすることで、転倒のリスクを減らします。お尻にも大きな筋肉があり足を左右に開くことで、ストレッチしました。普段歩くことで、前後の動きはなじんでいますが、左右に開く動きをすることで、とっさに障害物をよけるときのなどに、足が横に動きやすくなります。

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」を実践しました。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12の動きで構成され、“誤嚥しにくい体”と同時に“転倒しにくい体”を作る目的で作られています。

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

ふれあい教室すみれ会

■ 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

■ 天理市櫛本公民館

■ 2017/1/5 13:30~15:00

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 22名
(うち75歳以上19名)

お尻のストレッチ(脳トレにもなります)



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

2017/1/13 **325**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



高取町で「運動指導」を実施！

本日は、高取町憩いの家で開かれた公開出前講座で、運動指導を実施しました。誤嚥にナラン！体操の体験を目的とした講座とのことです。

まずは、脳トレからです。インストラクターとジャンケンです。インストラクターが出した手に、自分の手を声に出しながら、後出しで勝ちます。次は負ける手を出します。緊張がほぐれてきたところで、左右の手で異なる動きをします。右手はグーパー。左手はグーチョキパー。声はグーチョキパー。次に左手と右手を入れ替えます。その次は、右手は上下、左手は左右に振ります。そして、右手は上下のママで、左手は三角を描くように動かします。最後に、右手と左手で指を一本ずらして数を数えました。これは、みなさん興味をもたれて、休憩時間中にも何人もの方が、インストラクターにやり方を聞いておられました。このように、左右異なる動きをすることで、脳が混乱し、間違えたときに脳が刺激され活性化されます。

次に、ストレッチです。まず、首を左右に曲げ、ぐるりと一周回します。次に胸を開き、背中を広げます。下半身は、つま先の曲げ伸ばし、足首回しをしました。冬はカーペットなどが分厚くなるため、つまずきやすくなりますが、足首を動かして上に上がるようにすることで、転倒のリスクを減らします。

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」を実践しました。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12の動きで構成され、“誤嚥しにくい体”と同時に“転倒しにくい体”を作る目的で作られたものです。

高取町公開出前講座

- 主催 高取町
- 協力
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 高取町憩いの家
- 2017/1/13 13:30~15:00
- 運動指導 (株)ルネサンス
- 参加者 名
(うち75歳以上 名)

楽しい脳トレ(グーパーチェンジ)



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

2017/1/17 **326**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

運動指導のポイントを解説



大和郡山市で「運動指導」を実施しました

本日は、大和郡山市のさんて郡山で開かれた「大和郡山市健康づくり推進員自主講座」で、運動指導を実施しました。昨年に続いて2回目の実施です。

大和郡山市の運動指導員の方の運動指導のスキルアップ講座とのことで、まず、前半に足首角度測定器を使って足首角度の測定の意義、測定方法と結果の評価について学んでいただきました。2班に分かれ、順番に次の順番の人の足首角度の測定をしてもらいました。測定器のセット、測定時の姿勢、立ち位置等の教示の仕方、目盛りの読み方を実習します。測定が終わったら、測定結果の評価の仕方を学習します。仰角20度以下だと転倒のリスクが増しますが、足首の上げ下げなど日常的に運動を継続することで、足首の曲がる角度を増やすことができます。測定方法や評価について積極的に質問するだけでなく、地域の運動教室で使いたいとのことで測定用紙を余分に持って帰られる方もおられました。

次に、資料をお配りして、筋トレ、ストレッチのいくつかの項目を学び、正しい指導の仕方。その体操をする意味などについて学習しました。本日は、ローイング、バタフライ、レッグエクステンション、カーフレイズ、つま先の上げ下げ、アブダクションについてでしたが、それぞれについて、インストラクターから、受講されているみなさんに、「どういう効果が見込めますか」「できない人に軽減動作はどう指導しますか」等の既に持っている知識を確認しながら進めましたが、みなさんの的確に回答されていました。

最後に、昨年学んだ「誤嚥にナラン！体操」を復習して、1時間の講座を修了しました。

大和郡山市健康づくり推進員自主講座

- 主催
大和郡山市健康づくり推進員連絡協議会
- 協力
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 大和郡山市保健センター
さんて郡山
- 2017/1/17 10:00~11:00
- 運動指導 (株)ルネサンス
- 参加者 35名
(うち75歳以上 0名)

誤嚥にナラン！体操の復習



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

2017/1/23 **327**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「認知症予防講座」を実施！

ほのぼのサロン 若葉会

- 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
- 白土県営住宅集会所
- 2017/1/23 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8名)



本日は、大和郡山市の白土県営住宅集会所でほのぼのサロン若葉会おじゃまして、認知症予防講座を実施しました。

まず、認知症予防になる脳トレから始めます。親指から指を折って数を数えていきます。次に小指から指を折って数を数え、そして、右手は親指から、左手は小指から指を折って数を数えます。左右異なる動きをすることによって脳に刺激を与えます。その次に、右手はグーパー左手はグーチョキパーで左右異なる動きをしながら、足は12、12のリズムで足踏みします。複雑な脳トレにも有酸素運動にもなり、認知症の予防にもなります。

ひとしきり脳トレが終わると、簡単な認知症予防講座です。1日2日と記憶を遡って1週間の出来事を思い出す。思い出し日記です。ふだんから、おとといの出来事や昨日の出来事を日記に付ける習慣を持っていると認知症予防に役立つとされています。

太ももを右手はスリスリ左手はトントンたくスリスリトントンで、簡単に二つの違った動きをする認知症予防の運動をしてから、お料理クイズに挑戦です。赤い野菜を三つ思い出して、それで料理のレシピを考えます。認知症予防に繋がる計画力を鍛えるゲームです。

次に、ストレッチ。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の倍数で手拍子を入れ、30まで数えました。

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

2017/1/25

2017/1/27

328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の測定(西新町)



田原本町で「効果測定」実施!

①ふれあい体操 ②西新町老人会

■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

■①田原本町ふれあいセンター

②田原本町西新町公民館

■①2017/1/25 9:00~11:30

②2017/1/27 10:00~12:00

■効果測定 (株)ルネサンス

■参加者 ①43名

(うち75歳以上18名)

②13名

(うち75歳以上6名)

田原本町地域包括支援センターが協力する、田原本町ふれあいセンターのふれあい体操と田原本町西新町公民館で開催された「西新町老人会」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。

ふれあい体操は週1回体操をしているグループで効果測定も慣れておられますが、西新町では初めての効果測定と誤嚥にナラン!体操の実施です。効果測定は、まず、測定各項目の計り方の説明を受け、効果測定を行いながら、待ち時間でアンケート等に答えていきます。これから、約半年に1回程度、効果測定する予定です。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く予定です。

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、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です。

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してお返しします。

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

誤嚥にナラン体操(ふれあい)



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

2017/1/30 **329**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

30秒間立ち上がりの解説



広陵町で「運動指導」を実施しました！

本日は、広陵町の総合保健福祉会館さわやかホールで開かれた「keep ステップアップ講座」で、体力測定の実技指導を実施しました。

広陵町の介護予防リーダーの方のスキルアップ講座とのことで、keep 運動教室で「誤嚥にナラン！体操」の継続している方に実施している体力測定で測定している6項目のTUG、30秒間立ち上がり、握力、足首挙上角度、長座体前屈、つばのみテストの測定方法、注意点、測定の目的について学びました。

まず、各項目の測定方法を実際にインストラクターが実演しながら見せていきます。みなさん、普段から測定にはかかわっておられる方々なので、日ごろの疑問点を質問していかれます。30秒間立ち上がりやTUGでは勢い良く動くどうしても頭を後方にひくので、椅子を壁にぴったりつけると頭を壁に打ち付けてしまう。TUGは転倒の危険があるので、かならず、測定参加者と一緒に一人は横をついて歩くなど、注意点がたくさんあります。

それが終わると、身長と体重を含めて7項目なので7班に分かれて順番にお互いに測定していきます。ストップウォッチの使い方から、特に足首角度測定器はメモリの読み方がむづかしいので多くの質問が出ていましたが、90度からマイナスしてメモリを読むのがむづかかったようです。

最後に、みんなで「誤嚥にナラン！体操」を復習しましたが、皆さんすでに完全に暗記されていました。

Keep ステップアップ講座

- 主催
広陵町 keep
- 協力
広陵町
奈良県健康長寿共同事業実行委員会
- 広陵町総合保健福祉会館
さわやかホール
- 2017/1/30 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 0名)

誤嚥にナラン！体操の復習



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

2017/1/31 **330**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

認知症を予防するには



桜井市で「認知症予防講座」を実施!

本日は、桜井市の朝倉台集会所で開かれた朝倉台盛春クラブで、今年2回目の認知症予防講座です。

2回目と言うこともあって、運動の認知症予防効果が中心です。認知症になると体験や出来事のすべてを忘れてしまうことになり、知り合いの名前が思い出せないなどの物忘れとは違い、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や有酸素運動、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。

後半は、有酸素運動や記憶力、注意分散能力、計画力を高めるゲームを行いました。

足踏み運動をしながら5の倍数で足を横に出します。6の倍数の時にアイウエオを言う。今度は逆に29から1まで数えます。

次に、グループ分けして3人グループになります。3人のあだ名(さっちゃん、としちゃん等)を決めます。約束は、1で右隣の人にあだ名を言います。2で左隣の人にあだ名を言います。3で3人手を重ねて、「オー」と言います。4で手をグーにして、斜め上につきだし、「イエイ」と言います。グループ内で笑いが起こり、とても盛り上がりました。

最後に、計画力を鍛えるお料理クイズです。赤い野菜を三つあげて、それぞれの野菜を使って料理を作ります。3つの料理を考えるのは大変ですね。

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

朝倉台盛春クラブ

■主催 朝倉台盛春クラブ

■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

■朝倉台集会所

■2017/1/31 10:00~11:00

■認知症指導 (株)ルネサンス

■参加者 20名
(75歳以上8名)



グループワーク