

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

2016/8/6 **277**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」を実施!

本日は、桜井市の草川公民館で開かれた草川長寿会で、認知症予防講座を実施しました。

まずは、脳トレからです。グーパーチェンジをした後で、指を折っての数数えから始めます。左右の手で10まで指を折って数えますが、右手だけ親指を折ってから数えます。一つ折る指がずれるので、途中で混乱して左右同じ指を折ってしまいます。続いて、右手の指を親指と人差し指を折ってから、左右の指を折って数を数えました。こうすると、2本ずれるので更に難しくなって、ほとんどの人ができません。

本日は、さらに難しく、左右の手をグーにしてから、右手は親指、左手は小指を立てます。ハイというかけ声で、右手は小指を立てる。左手は親指を立てるというように、左右を入れ替えます。結構難しく、気がつくとも左右とも親指になっていたり、小指になっていたりします。なかなか上手くいきません。

ひとしきり、脳トレで頭をほぐしてから、いよいよ、認知症のお話しです。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、知り合いの名前をど忘れしてしまうなどの物忘れとは違い、出来事の記憶がすっぽりと抜け落ちてしまい思い出すことができません。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。

最後に、認知症を防ぐために必要な記憶力、注意分散能力、計画力を高めるゲームを行いました。過去の記憶を思い出す「思い出し日記」1週間前まで遡ります。続いて、計画力を鍛えるお料理クイズをおこないました。

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

草川長寿会

■主催 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

■2016/8/6 10:00~11:30

■運動指導 (株)ルネサンス

■参加者 11名
(75歳以上4名)



認知症について学びます

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

2016/8/10 **278**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

マナボットを使って



橿原市で「口腔指導」を実施しました

今日は、奈良県老人クラブ連合会の「健康づくりニューリーダー養成講座」の一つとしてマナボットを使った口腔指導を行いました。マナボットとは、口腔ケアの実技を学ぶために作られたロボットで、高齢の女性の姿をしています。

まず、最初は講義です。口腔ケアのポイントは、無理をせず、自立度に合わせたケアを心がけます。口の中を見てみると、歯、歯茎、舌、唇、粘膜があります。口腔ケアでは、これらをすべて清潔にする必要があります。お年寄りが認知症になっている場合などは、口の中に大量の食べ残しがある場合もあります。うがいをさせて取り除きますが、うがいをさせることで、誤嚥をさせてしまわないように、ポジショニングに注意する必要があります。必要以上に上を向かせてしまったりしないように注意します。うがいをするときのコップも、縁が薄く、持ち手が大きいもので、なおかつ、非力なお年寄りが使いやすいものを選びます。うがいのできない人の口腔ケアは、歯ブラシやスポンジブラシ(薬局に売っています)に水を含ませて使いますが、口の中に水分が残らないように注意します。歯ブラシも残っている歯のまわりや歯茎に当てるようにし、ペロや粘膜は、スポンジブラシを使います。

後半は、4班に分かれて、マナボットで、学んだ口腔ケアの内容を実践しました。まず、お年寄りの目を見て、名前を呼びかけて、口腔ケアをすることを説明します。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。

学んだことをすぐに実践できるので、「楽しくて、とても為になった。」との声が上がっていました。

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

健康づくりニューリーダー養成講座

■ 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

■ 社会福祉総合センター

■ 2016/8/10 13:00~15:00

■ 口腔指導 吉福歯科衛生士
上野歯科衛生士
山下歯科衛生士
岩城歯科衛生士

■ 参加者 37名
(うち75歳以上14名)

マナボット



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

2016/8/23 **279**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



天理市で「運動指導」を実施！

本日は、1年ぶりに天理市の長柄町公民館で開かれた「ふれあいサロンなかよし会」におじゃまして、運動指導を実施しました。昨年の指導内容や指導員を覚えておられる方もたくさんおられました。

まず、脳トレから始めます。左右で異なる動きは脳の混乱を引き起こし、脳を活性化させます。本日は、やや、難しくグーパーチェンジを歌いながらするパターンです。右手をパーにして前につきだし、左手をグーにして胸の前へ。左右のチェンジを繰り返しますが、童謡の「もしもしかめよ」と「浦島太郎」の節にあわせて、「もし(右パー)もし(左パー)かめよ(右パー)せかいの(左パー)うちで(右パー)おまえ(左パー)ほど(右パー)…」とゆっくりしたりリズムで、チェンジしていきます。

次に、ストレッチ。肩の上げ下げ、首筋を伸ばす動きから始めます。手を前につきだして手首を曲げて腕の前の部分を伸ばします。下半身は、脚の裏側を伸ばし、足首の曲げ伸ばしを行います。

筋力トレーニングを行って、一旦休憩してから、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」です。昨年実施したのですが、動きを忘れてきているとのことで、もう一度チャレンジしてもらいました。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、続けることで誤嚥性肺炎の予防に繋がります。これからも、健康長寿を目指して運動を続けていきましょう。

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

ふれあいサロン なかよし会

■ 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

■ 天理市長柄町公民館

■ 2016/8/23 13:30~15:00

■ 運動指導 (株)ルネサンス

■ 参加者 17名
(うち75歳以上 7名)



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

2016/8/24

2016/8/30

280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

健口体操をやってみよう



桜井市で「口腔指導」を実施しました

桜井市の吉隠公民館で開かれた「東明長寿会」と朝倉台集会所で開催された「盛春クラブ」で口腔指導を実施しました。

お口の機能には、食べる、話す、息をすると大きく3つあります。しかし、息をしながら飲み込んだりすることはできません。唾を飲み込んでみるとそのことがよくわかります。さらに、口を開けたまま上を向いて、横を向いて唾を飲み込むと、それが難しいこともわかります。

ゴクンと飲み込む時に、のど仏が上に上がりますが、この時、気管にふたがされ、食道に唾が流れ込む仕組みになっています。高齢になるとこの仕組みがうまく働かなくなります。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、お年寄りでは、誤嚥性肺炎が多くなっています。誤嚥性肺炎は口の中の食べ物や唾液と一緒に、細菌が肺に入ることによって起こります。予防には、口のまわりやペロの筋肉を鍛え、口腔ケアで口の中を清潔にすることが必要です。

歯を失う二大原因は、虫歯と歯周病ですが、歯を失うと噛む力が約40%失われ、食べ物を食べたときの食感も変わってしまい、おいしくなくなってしまいます。予防には、口腔内を清潔に保つ必要があります。口腔清掃は、歯ブラシの使い方を正しく行い、また、入れ歯ブラシも正しく使います。歯ブラシは定期的に、1ヶ月ぐらいで交換しましょう。

口腔機能を高めるためには、食前の健口体操などで口のまわりの筋肉を鍛えます。最後に「ブクブクうがい」、「健口体操」と「奈良あいうえお」「パタカラ体操」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

①吉隠東明長寿会 ②朝倉台盛春クラブ

- 主催 ①吉隠東明長寿会
②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

- ①吉隠公民館
②朝倉台集会所

- ①2016/8/24 13:00~14:10
②2016/8/30 10:00~11:00

- 口腔指導 ①山下歯科衛生士
②西村歯科衛生士

- 参加者 ①11名(75歳以上3名)
②18名(75歳以上9名)



誤嚥性肺炎