

# 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

2017/3/7~

2017/3/10

334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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)



身長測定

## 広陵町で「効果測定」を実施しました

### 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

#### ■西谷公園管理事務所

真美ヶ丘体育館

中央体育館

はしお元気村

■ 2017/3/7 10:00~11:30

2017/3/8 9:30~12:00

2017/3/9 10:00~11:30

2017/3/10 13:30~15:00

■ 効果測定 (株)ルネサンス  
keep

■ 参加者 105名

(75歳以上36名)

3月7日から10日まで、広陵町地域包括支援センターが協力する、4カ所の「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。

広陵町の介護予防リーダーのkeepのみなさんが測定員になって測定を実施しました。

2回目の測定なので、前回の測定結果を見ながら結果を記入していき、11月からの変化を見ていきます。効果測定は、前回と同じく、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。

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、足首の柔軟性を測るつま先挙上角度、そして、飲み込む能力として唾のみテストを行いました。

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。

次回に、レーダーチャートでご自身の結果の変化を見ていきます。維持向上できているといいですね。

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

2017/3/8 **335**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](mailto:jikko@nara-kouiki.jp)



## 香芝市で「体力測定」を実施しました

今日は、香芝市のかしば活力アップ教室で2回目の体力測定を実施しました。

普段は、体操をされている教室で、今年度5月に続いて2回目の体力測定です。いままでの体操を継続した効果を見ることができ、あわせて、各参加者の身体機能の状況を知り、今後の体操の実践や日常生活の注意として利用していただくことができます。

測定項目は、5月と同じく歩く能力を知ることができる5m歩行速度の計測、椅子から立ち上がってポールを回って戻ってきて椅子に座る歩く一連の動作がどのようにできるかを見るTUG、手を前に延ばす距離で身体のバランスを見るファンクショナルリーチ、椅子に座って30秒間に何回立ち座りできるかをみる30秒間立ち上がり、足首の柔軟性を見るつま先を挙上する角度、筋力を知ることができる右手の握力、そして、バランスを見る2分間の開眼片足立ちを行いました。

約1時間のメニューで、午前2グループ、午後2グループに分かれて行いました。

4月に結果を返却されるとのことですので、5月からの変化が楽しみです。

## かしば活力アップ教室

- 主催 香芝市
- 協力  
香芝市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
- 総合福祉センター
- 2017/3/8 9:30~15:00
- 体力測定 (株)ルネサンス
- 参加者 52名  
(75歳以上 26名)

### 開眼片足立ちの測定



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