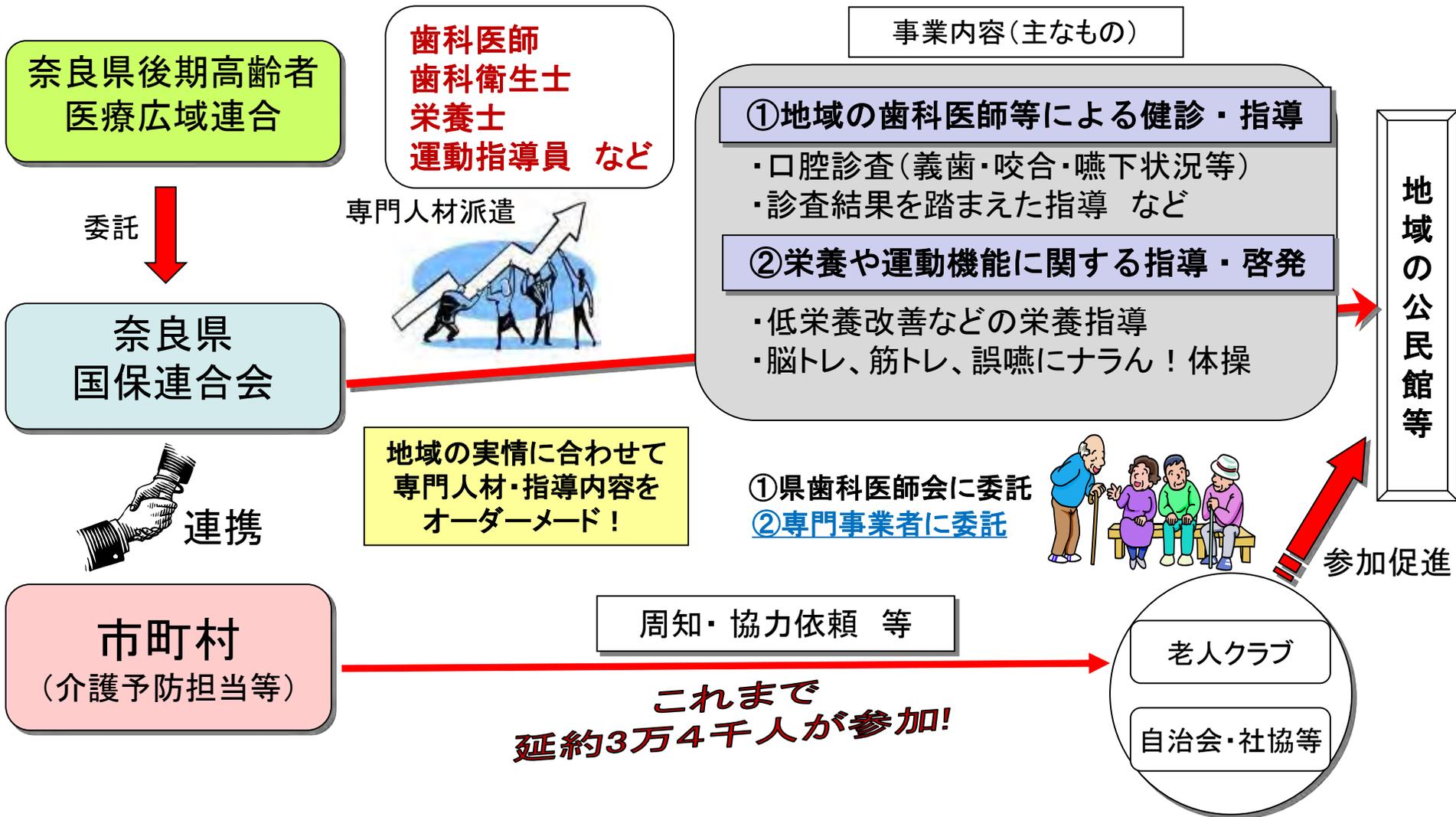

奈良県健康長寿事業

奈良県健康長寿事業(地域巡回指導・普及啓発事業)
について

地域巡回指導・普及啓発事業 高齢者の症状に応じた指導・普及啓発を実施



地域巡回指導・普及啓発事業実施実績

平成23年度	12市町村内	26回	参加者	581名	75歳以上の参加割合	54%
平成24年度	22市町村内	59回	参加者	2,480名	75歳以上の参加割合	50%
平成25年度	27市町村内	97回	参加者	3,595名	75歳以上の参加割合	52%
平成26年度	30市町村内	99回	参加者	3,744名	75歳以上の参加割合	51%
平成27年度	30市町村内	119回	参加者	4,192名	75歳以上の参加割合	58%
平成28年度	30市町村内	165回	参加者	4,757名	75歳以上の参加割合	51%
平成29年度	23市町村内	197回	参加者	5,168名	75歳以上の参加割合	54%
平成30年度	20市町村内	142回	参加者	2,894名	75歳以上の参加割合	56%
令和1年度	18市町村内	156回	参加者	3,311名	75歳以上の参加割合	56%
令和2年度	12市町村内	50回	参加者	759名	75歳以上の参加割合	57%
令和3年度	12市町村内	89回	参加者	1,301名	75歳以上の参加割合	61%
令和4年度	16市町村内	102回	参加者	1,655名	75歳以上の参加割合	63%

歯科医師会委託		業者委託				TOTAL(重複あり)
(歯科検診)	(口腔指導)	栄養指導	運動指導	うち、誤嚥にナラん体操	その他(認知症予防)	
0回	20回	9回	61回	46回	12回	102回
0.0%	19.6%	8.8%	59.8%		11.8%	100%

→ 委託対象事業

指導・普及啓発活動のポイント【歯科健診・口腔指導】

■ 県歯科医師会の全面協力

- ・高齢者用オリジナル歯科健康診査票を策定
- ・地元歯科医師の派遣調整（「かかりつけ」の促進）
- ・歯科衛生士の派遣調整（口腔指導レベルの確保）

■ 高齢者の口腔状態全体をチェック

- ・自歯がない高齢者でも義歯・咬合・嚥下を診査

■ 歯科健診データ等の活用

- ・健診やアンケートのデータを分析、
高齢者の口腔実態の把握に活用



歯科健診



歯科医師による口腔関係の講演会



歯科衛生士による健口体操指導



奈良あいうえお体操指導

指導・普及啓発活動のポイント【運動指導】

■ 市町村や地域団体とタイアップ

- ・介護予防事業、地域ふれあいサロンなど

■ 実践的ポピュレーションアプローチを想定

- ・簡単で楽しい、ストレッチ、筋トレ、腰痛予防等の運動指導
- ・脳トレのためのシナプソロジー指導
- ・自宅や地域活動で継続して実施できる運動指導

■ 先進的取組の試行実践

- ・足首関節角度の測定等による転倒予防指導
- ・誤嚥予防と身体機能を養う奈良県オリジナル「誤嚥にナラン！体操」



誤嚥にナラン！体操



シナプソロジー（脳トレ）



運動指導(スクワット)



足首関節角度測定

指導・普及啓発活動のポイント【栄養指導】・【認知症予防】

高齢者の状況に応じた栄養指導

- ・低栄養の改善
- ・高血圧予防
- ・運動指導や口腔指導と
コラボレーション
- ・食生活チェックシート

家庭菜園野菜を使ったトマトカレー

作り方
①豚肉、玉ねぎを鍋で炒める。火が通ったら、水とカレーを入れ、ゆめがくなるまで煮詰める。煮立ったら火を止めて、ケチャップを入れ味を調える。
②ミニトマトを水洗いし、2つに切る。ピーマンを4等分に切り、煮立ったら鍋で3分ほど炒める。(下準備)
③お皿にご飯を盛り付け、②と①で盛り付ける。※その他、茄子やズッキーナを用いると鮮やかな色になりますよ！

材料 (2人分)
・ごはん ……400g ・たまねぎ ……40g
・豚肉 ……100g ・カレー ……適量
・ミニトマト ……60g ・ピーマン ……80g
・ケチャップ ……大さじ2杯 (ルーの中に入れます)

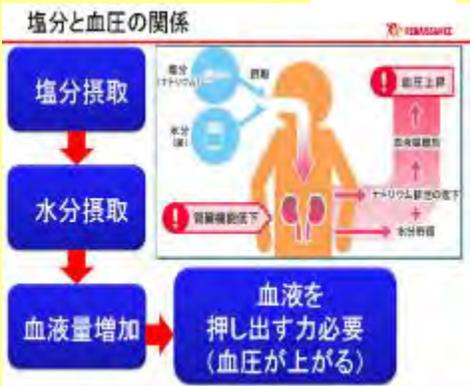
栄養価目安 (1人分)
・カロリー ……750kcal ・たんぱく質 ……10.0g ・塩分 ……2.5g

高齢化による食事の変化①

①年齢を重ねると、消化のはたらきが弱まります。このため食量が低下し、食べる量が減ってしまうことがあります。
②食欲があるとき食量が低下することがあります。また、治療薬の副作用で食欲不振になることもあります。

③年齢を重ねると、飲み込む力が弱くなる人は、どうしても食事の量が減ったり、食事内容が偏りやすくなります。

④うつ病や認知症では、症状のひとつとして「食べる意欲」の低下が見られます。



栄養指導 (栄養改善・塩分摂取・参考レシピ)

多様な職種による高齢者の認知症予防指導

- ・歯科医師、歯科衛生士…口腔機能と認知症
- ・栄養士…食事による認知症予防
- ・介護運動指導員…「脳トレ」エクササイズ
複数人でする頭の体操



複数人でする脳トレの一例

奈良県オリジナル体操「誤嚥にナラン！体操」 地域ニーズに応じたオーダーメイドの健康長寿事業

誤嚥にナラン！体操について

「全身運動を通じた誤嚥予防と身体機能の向上のための体操」

誤嚥にナラン！体操は、高齢者に多い誤嚥性肺炎^①の予防を目的に考案された体操です。

誤嚥性肺炎予防には、飲み込みに関与する器官だけでなく、呼吸機能や、全身のバランス機能・筋力を保持し高めることがとても重要です。

このため、この体操は、全身を使って「飲み込む力」を保ち、「むせる力」を高めることで「誤嚥しにくい体」をつくるための運動により構成されています。

さらに、「全身のバランス機能や筋力」も同時に高め「転びにくい体」もつくるよう、工夫されています。

この体操を通じて、みなさんが、おいしく食べて、楽しく外出し、いつまでも元気な状態を維持できること（健康長寿）をめざしています。

※ 誤嚥性肺炎：食べ物などがまちがって気管の方へ入り、引き起こされる肺炎。多くの高齢者が死亡する原因となっている。

誤嚥にナラン！体操の特長

- 1 呼吸、息こらえ、発声などの組み合わせにより飲み込む力の維持やむせる力の向上にアプローチしています
- 2 全身運動を通じて飲み込む力の維持やむせる力の向上、さらにバランス機能も高まり、転倒予防につながります
- 3 座ってできるバージョンを構成することにより、楽しく簡単にできます

誤嚥にナラン！体操を行って、誤嚥性肺炎を予防し、健康寿命を延ばしましょう！

おいしく食べて、楽しく外出し、いつまでも元気な状態を維持できる

誤嚥しにくい体づくり
転びにくい体づくり

太極拳等の動きなどによるバランス改善のための運動

“飲み込む力”を保ち、“むせる力”を高める
全身のバランス機能・筋力も高める

全体的な身体活動、息こらえ（口を閉じる運動）や呼吸法を意識した運動

脳のトレーニングと運動を同時に取り入れたトレーニング

腹筋や下半身などの筋力の増強や改善のための運動

首や体の柔軟性、姿勢を正しく整えるための運動

体操自体は、5分程度と短く、手軽に行うことができます。動きもさまざまな運動の要素からつくられており、楽しく行うことができます。まずは実践。裏面の体操の動きやDVDをみながら、無理なく、自分のペースで体操を行ってみてください。

注意事項：●体調不良時は、体操を行わないでください。●体操を行う際には、転倒に注意してください。●体操の途中で気分が悪くなった場合は、中止してください。

腹斜筋運動

片脚で立つためのバランス運動と強くむせるときに必要となる腹斜筋（腹部の一部）の働きを高めます。



右ひじと左ひざ、左ひじと右ひざを交互につっけながら、「はっ」と声をだします。[左右交互8回]

壁押し運動

呼吸運動を行うことで、飲み込む力を高めます。



「ふー」と息を吐きながら、「ん」と一度息を止め、最後に「はっ」と声をだします。[4回]

ボックスステップ

手を叩きながら、少し複雑なステップ運動を行うことで、脳の働きを活性化させます。



リズムに合わせて手を叩きながらボックスステップを行います。[8秒ずつ、右回り2回、左回り2回] 手を叩くと同時に「ん」と口を閉じ、一度息を止めます。

太極拳を取り入れた動き

全身を使ったゆっくりとした動きと呼吸法により、バランスの向上となめらかな筋力の働きができるようになります。



1～4秒かけて前方に、5～8秒かけて元に戻ります。[それぞれ8秒ずつ、左右2回] 前方へ手を押し出すときには「ふー」と息を吐きます。

運動器の不安定性に關与する姿勢と中枢制御機能に着目した転倒予防ガイドライン策定研究班
 (厚生労働科学研究費補助金研究事業)
 研究代表者 独立行政法人 国立長寿医療研究センター 鳥羽 研二 理事長

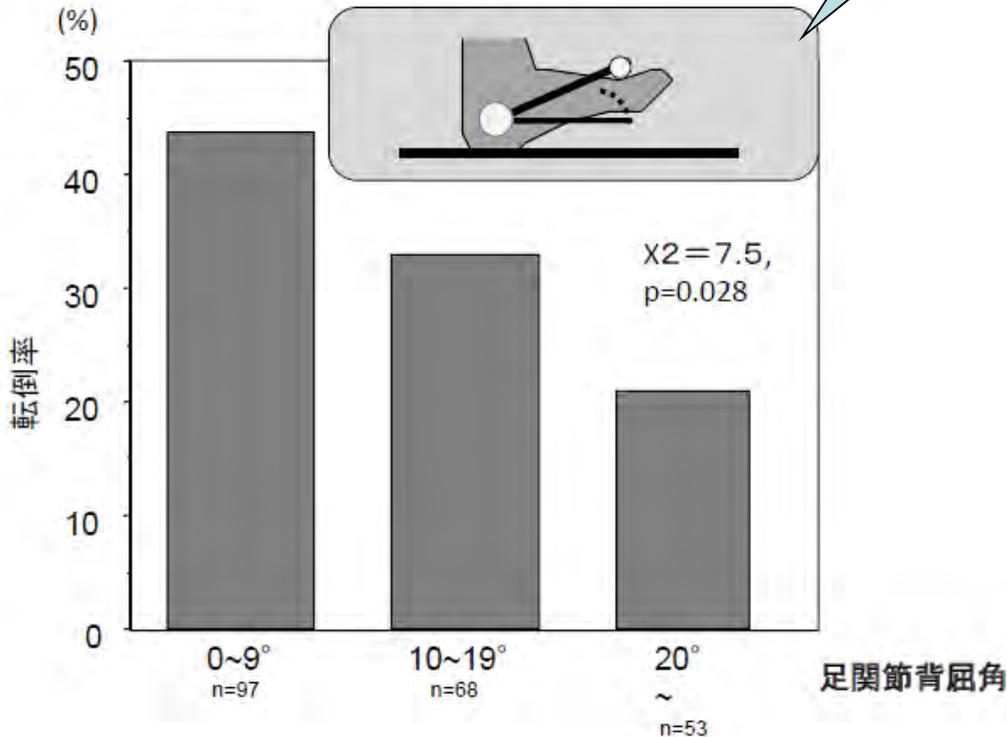
※「高齢者の転倒予防ガイドライン」／監修 鳥羽研二 より

平均転倒率となる**角度20度**が目安
 * 20度を切ると転倒率が高まる。
 * 特に4度以下は転倒リスク大

転倒予防手帳より

足関節背屈角度と転倒率

(n=218, 杏林大学転倒予防外来)



質問項目 (転倒スコア)	回答
過去一年で転んだことがある	はい・いいえ
「はい」の場合、転倒回数	() 回/年
① つまづくことがある	はい・いいえ
② 手すりにつかまらなると、階段の昇り降りが不可能	はい・いいえ
③ 歩く速度が遅くなってきた	はい・いいえ
④ 横断歩道を青のうちに渡りきることが不可能	はい・いいえ
⑤ 1キロメートルくらいを続けて歩くことが不可能	はい・いいえ
⑥ 片足で5秒くらい立っていることが不可能	はい・いいえ
⑦ 杖を使っている	はい・いいえ
⑧ タオルを固く絞ることが不可能	はい・いいえ
⑨ めまい、ふらつきがある	はい・いいえ
⑩ 背中が丸くなってきた	はい・いいえ
⑪ 膝が痛む	はい・いいえ
⑫ 目が見えにくい	はい・いいえ
⑬ 耳が聞こえにくい	はい・いいえ
⑭ 物忘れが気になる	はい・いいえ
⑮ 転ばないかと不安になる	はい・いいえ
⑯ 毎日お薬を5種類以上飲んでいる	はい・いいえ
⑰ 家の中で歩くととき暗く感じる	はい・いいえ
⑱ 廊下、居間、玄関によけて通る物が置いてある	はい・いいえ
⑲ 家の中に段差がある	はい・いいえ
⑳ 家で階段を使う	はい・いいえ
㉑ 生活上家の近くの急な坂道を歩く	はい・いいえ