

健康長寿共同事業実行委員会の取組について

- 奈良県健康長寿共同事業の実施状況

奈良県健康長寿共同事業の実施状況

- ・広域連合と県からの負担金(各1/2)で運営
H26予算:20,000千円
- ・広域連合内に事務局を設置

奈良県健康長寿共同事業実行委員会
(H23.4.8 設立、会長:後期高齢者医療広域連合長)
高齢者の健康維持・増進に向けた取組を推進

「なら健康長寿基本計画」等県健康長寿関連計画に掲載

研究

取組方策研究事業

「有識者会議」で高齢者の症状に応じた予防改善方策を研究。

研究テーマ:食べる能力と社会参加

高齢者の口腔機能と身の健康との関連性等を分析

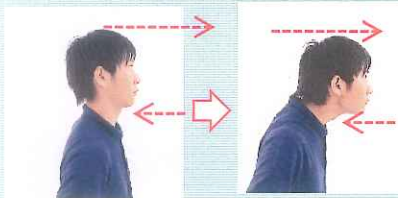
「口腔状態」と「物忘れ」や「身体の状態」に関する関連性について、今年度は、医療費情報を分析中。
また、12月に天理市内の高齢者についてアンケート調査を実施。

誤嚥性肺炎予防を目的とする「誤嚥にならん！体操」の考案

“飲み込む力”を保ち、“むせる力”を高め「誤嚥しにくい体」をつくり、“全身のバランス機能や筋力”も高めて「転びにくい体」をつくる。
※ 取組状況:市町村介護予防教室などで実践を展開中。

(例①)顔を前に突き出す運動

顔は水平に動かす



飲み込むときに必要な、のど仏のあたりを広く開けるようにします。

(例②)腹斜筋運動

「はっ」と声を出す



片足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(腹筋の一部)の働きを高めます。

運動

地域巡回指導・普及啓発事業

実践

市町村、関係団体等と連携して地域における健康づくりに関する指導・普及啓発活動を展開。延べ33市町村内

地域のニーズに合わせて専門人材、指導内容をオーダーメイド



認知症予防講演(香芝市)



誤嚥にならん！体操(河合町)



介護予防教室口腔指導(上牧町)



歯科医師講演(宇陀市)



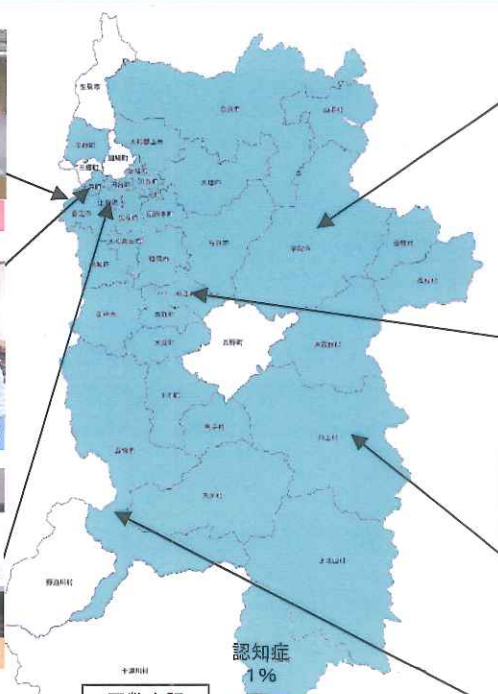
座布団筋トレ(明日香村)



料理実習&栄養指導(川上村)



歯科健診(五條市)



延べ309回(重複あり)
9,584人参加
(当初~H26年12月末)

