

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

- ・広域連合と県からの負担金(各1/2)で運営 H27予算:20,000千円
- ・広域連合内に事務局を設置

「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心身の健康との関連性等を分析

「口腔状態」と「物忘れ」や「身体の健康状態」に関する関連性について、今年度は、昨年度に引き続き、医療費情報を分析。
また、9月から県老人クラブ連合会会員対象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)の動きを高めます。

運動

地域巡回指導・普及啓発事業

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35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



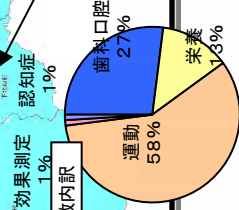
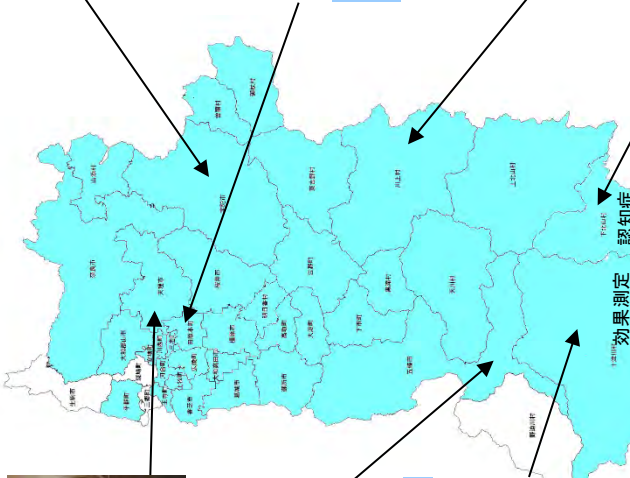
誤嚥にならん！体操(天理市)



歯科健診(五條市)



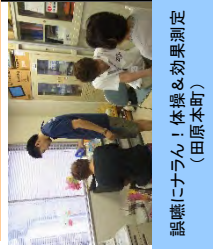
口腔指導(十津川村)



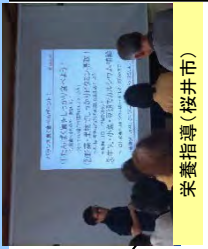
**延べ378回(重複あり)
10,920人参加**
(当初～H27年8月末)



歯科医師講演(宇陀市)



誤嚥にならん！体操&効果測定(河原本町)



栄養指導(桜井市)



誤嚥症予防&誤嚥にならん！体操(下北山村)