

## 奈良県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  
H28予算:18,980千円  
・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)  
高年齢者の健康維持・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」等との関連性について、引き続き、県老人クラブ連合会会員のアンケート、医療費を分析。また、「誤嚥にならん! 体操」継続者の医療費分析にも着手。

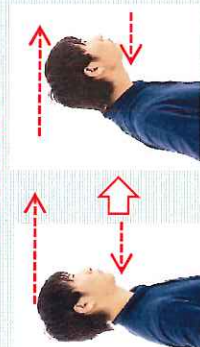
#### 誤嚥性肺炎予防を目的とする「誤嚥にならん! 体操」の考案

“飲み込む力”を保ち、“むせる力”を高めて「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: 地域サロンなどでの実践に加えてTV放映も進める。

##### (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。

### 連動

#### 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37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**



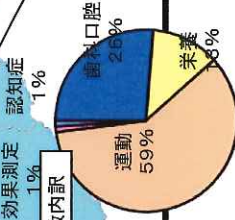
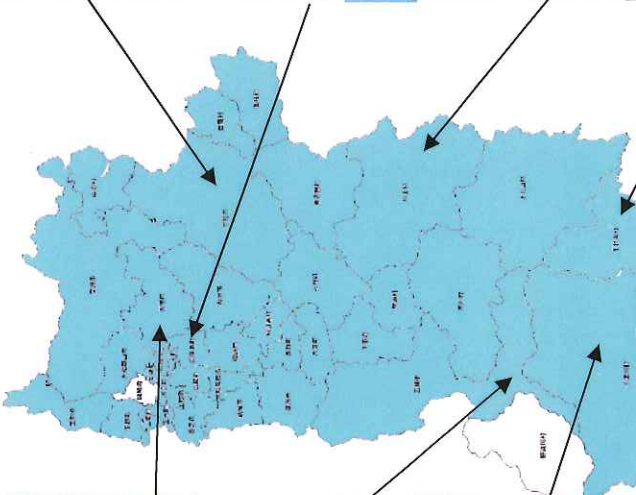
誤嚥にならん! 体操(天理市)



歯科健診(五條市)



口腔指導(十津川村)



**延べ435回(重複あり)  
13,339人参加**  
(当初~H27年12月末)

認知症予防&誤嚥にならん! 体操 (下北山村)

誤嚥にならん! 体操&効果測定 (田原本町)

栄養指導(桜井市)

歯科医師講演(宇陀市)