

きづ川いきいき健康セミナーを開催しました

2024年11月14日(木)
第4回 飲み込む力を鍛えよう
～いつまでもお口から食べられるように～

講師 言語聴覚士 梅原善己主任



- ① **健康**な状態を維持するために
生活習慣病などの病気を予防しましょう
- ② **健口**な状態を維持するために
しっかり歯磨き・うがいをしましょう。歯科受診も忘れずに。
- ③ 誤嚥性肺炎にならないために大切なこと

侵襲を減らす：口腔ケア

嚥下リハビリ

食事姿勢・食べ方

抵抗力を上げる：栄養

お薬

ワクチン

呼吸器のリハビリ



参加者の方々にリハビリ体操をして頂きとても好評でした。

- ・食べる前の準備体操
- ・嚥下おでこ体操
- ・発声訓練
- ・ペットボトルブローイング
- ・パ・タ・カ・ラ体操
- ・唾液腺マッサージ など

次回もたくさんの参加をお待ちしています。

<お知らせ> 第5回いきいき健康セミナー

開催日：2025年1月6日(月) 14:00

テーマ：災害の備え～暮らしの中で大切なこと～

講師：災害支援ナース 本多登茂子看護師



地域連携支援センター 担当看護師 山本富美代