

誤嚥予防のお話し

食べ物などが食道でなく、気管に入ってしまうことを

誤嚥(ごえん)といいます

気管に食べ物が入った場合、若い時にはむせる程度で済みます。

ところが中高年になると、

咳や痰によって吐き出す力も弱くなってきています。

また誤嚥を起こすと、食べ物などが肺に入り、肺炎を引き起こす

こともあります。高齢者の場合、誤嚥性の肺炎を繰り返すと、

生命にかかわることも少なくありません。

薬もなく 手術もできず、予防運動あるのみの **誤嚥**
さあ、皆さん！お話しをお聞きし 学びましょう～

日 時: 2月24日(土)

13時から 約90分



場 所: リュエルしなやか二階

お話しと体操:

(身体ほぐし、喉ストレッチ、発声)

参加費: 500円

お申込み: 口頭 電話 FAX メールにて

* 動きやすい服装でお越し下さい

尚、山本泰子さんの
ヘルマンハーブ演奏もあります。

しなやかシニアの会 大津市中央1丁目9-3

e-mail: shinayaka077@nifty.com

TEL/FAX 077(558)7233

HP <http://www.shinayakasenior.life.cocan.jp>

講師

金子瑞穂さん

* 自彊術(日本古来の健康法師範

* 神戸松蔭女子学院大学に於いて「健康科学実習」を

講義、実習。

* 神戸大学より学位授与。

* 愛仁会看護助産専門学校に於いて「看護哲学」を講義。

* 主著『心を見る生き方』東洋出版刊

* 「誰でもできるゴックン体操」考案

* 自らの膠原病の体験を元に

『ナイチンゲールの窓を開けて』文芸社刊を著す。