

第2回 介護者のつどい

介護を
がんばっている
あなたへ

スツキリ 飲み込み塾



ムセなく、
スツキリ
飲める毎日へ!

～誤嚥性肺炎を予防し、いつまでも食事を楽しむために～

年齢とともに、飲み込む力は
少しずつ衰えていきます。

いつまでもムセなく、
スツキリと飲み込み、
食事を楽しむための
「コツ」や「体操」を
学んでみませんか?



日時

10月17日(土)

14:00～15:30 (受付13:30～)

場所

本堂町町内会館

福井市本堂町59-2



対象

ご家族を介護されている方・関心のある方

参加費

無料

定員

15名 (先着順)

講師



五十井 渉 言語聴覚士

(特別養護老人ホーム 高雄苑)

言語・嚥下の専門家として、
みなさまの「食べる・飲み込む」を
サポートします。



こんな方におすすめです

- ✓ 最近、ムセることが増えた
- ✓ 食事の時間が長くなった
- ✓ 飲み込みに不安がある
- ✓ 誤嚥性肺炎を予防したい



講座の内容

- 1 飲み込むしくみと身体の変化
のどや呼吸器官の役割をわかりやすく解説
- 2 筋力が低下しやすい部位とは?
特に大切な筋肉や機能について
- 3 飲み込み力をアップする体操・筋トレ
実演しながら一緒にやってみましょう!



お申し込み
お問い合わせ

社会福祉法人 安居福祉会
さくらが丘介護相談センター
(高雄苑併設 居宅介護支援事業所)

電話

0776-37-0900