

# 第6回 市民公開講座

NPO食支援ネットワーク・長崎嚥下リハビリテーション研究会主催

## ■基調講演

# 肺炎になりたくなかったら ノドを鍛えなさい!

早い気づきでフレイル予防<介護予防>

入場  
無料

平成30年 5月20日 日 12:00 開場 12:30 開演  
アルカス佐世保 1階 イベントホール

## ■講師■

「肺炎がいやならのどを鍛えなさい」著者

西山 耕一郎先生



誤嚥性肺炎という病気をご存知ですか？

「誤嚥」とは食べ物や唾液が誤って気管に入り込むことです。誤嚥性肺炎による死亡は日本人の死因の第3位となっています。

「誤嚥」は飲み込む力の低下、つまり『のどの衰え』が原因です。日常生活で問題がなくとも年齢とともに筋力(筋肉の量)などが減少し誤嚥性肺炎の予備軍<これをフレイル>となります。フレイルは、健全な状態と要介護状態の中間の状態であり、要支援・要介護の危険が高い状態です。

この「市民公開講座」では『のどの衰え』の検査、その予防の方法、さらに初期認知症について解説をまいります。

フレイル関連商品を展示します!

連絡先 : NPO食支援ネットワーク・長崎嚥下リハビリテーション研究会  
佐世保市江迎町長坂180-9 山部歯科医院内