

その”むせ”大丈夫？

～誤嚥性肺炎を防ぐ飲み込みのコツと体操～

毎日の食事やお茶の時間に「むせることが増えた」「飲み込みにくそう」など、気になることはありませんか？

この講座では、言語聴覚士が

- ・飲み込みと誤嚥のしくみ
- ・飲み込む力を低下させる原因とは
- ・ご家庭でできる予防体操

などについて、わかりやすくお伝えします。

介護をされているご家族が安心して食事の時間を過ごせるよう、一緒に学んでみませんか？ お気軽にご参加ください。



◇日時◇

令和8年7月23日(木)

講座：13:00～14:20

交流会：14:30～15:30

◇場所◇

中山地域ケアプラザ

2階 多目的ホール

◇定員◇

20名(事前申込・先着順)

◇持ち物◇

室内履き、筆記用具

◇講師◇

訪問看護ステーション「いろとりどり」代表
言語聴覚士

日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士

相原 元気(マキ) 氏

言語聴覚士として病院で多くの患者様の
のリハビリを担当してきました。

生まれ育った中山で
5/1より訪問看護事
業所を開設し、地域
の皆様の健康に貢献
してまいります。



講座終了後に「交流会」をおこないます。
ぜひ、皆さんで気軽にお話しましょう。

申込受付
10:00～

【お申込み・お問い合わせ】

下記へ「電話」または「窓口」まで。

中山地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話：045-935-5694

担当：石原・住谷

