

## 第24回 みんなの健康教室

地域の皆さまを対象とした健康セミナーです  
どなたでもお気軽にご参加ください

# 「しっかり楽しく食べる方法」



加齢により飲み込みの機能が  
低下することをご存知ですか?

### 長寿のカギは「飲み込み」と「栄養」

食事は、毎日の生活で欠かせないものです。しかし、加齢とともに噛む力が弱ったり、上手に飲み込めなくなったりすると、十分な栄養が取れずに体力が低下し、食物が肺へ入って「肺炎」を引き起こし、命にかかわることがあります。現在、日本では年間12万人が肺炎で亡くなっており、がん、心臓病、脳卒中に次いで、4番目の死因となっています。今回のみんなの健康教室では「食べる」ことについて詳しく説明しながら、飲み込む力を維持・改善するために必要な運動や、試食を交えた食事の工夫をご紹介します。ご本人はもとより、ご家族の健康維持にぜひお役立てください。

## 入場無料 (定員50名)

2019年7月27日(土)

10:00 ~ 12:00 9:30開場

会場: 福岡みらい病院 2F ホール

申込: 092-662-3070

※ホームページ、病院窓口でも申込みます

主催: 医療法人相生会 福岡みらい病院

後援: 福岡市

- 高齢者の飲み込みの障害について  
高橋真紀 (医師:リハビリテーションセンター長)
- 安全に食べる工夫と飲み込む力を鍛えるトレーニング  
櫻木あゆみ (言語聴覚士)
- 安全でおいしい食事と栄養  
赤尾侑紀 (管理栄養士)

※「摂食回復支援食」の試食やお持ち帰り用サンプルをご用意しております