

市民公開講座

2026年

11月17日(火) 15：00～15：40

みどり市民病院 本館1階 内科待合ホール

【テーマ】

おいしく食べて、元気に長生き！
おうちでできる「お口のストレッチ」

「最近、お食事中にむせることが増えた」「お茶を飲むとゴホンと咳き込む」
「声を出す機会が減った」……そんなお悩みはありませんか？
　誤嚥（ごえん）性肺炎は、お口やのどの筋力が衰え、食べ物や唾液が誤って気管に入ってしまうことで起こります。本講座では、毎日の生活に簡単に取り入れられる「嚥下（えんげ）体操」の実践を通して、しっかり飲み込む力を維持するコツをわかりやすくお伝えします。
　ご家族でのご参加や、予防に関心のある地域のみなさまのお越しを心よりお待ちしております。



【講師】
摂食嚥下障害看護認定看護師
山﨑　美代



名古屋市立大学医学部附属 みどり市民病院
お問い合わせ先：経営課　☎ 857-8600