

いきいき健康教室

無料

できれば
事前申込を

健康増進と自立した生活を送るための
運動の方法、生活の工夫、病気や障害とのつきあい方を
リハビリテーションの視点から一緒に勉強しましょう

第4回

“食べる”を楽しむために

川津院長(リハ科専門医)による「嚥下(えんげ)障害について」

“食べる”こと“飲み込む”ことの大切さ。
嚥下障害ではどのような症状がみられるのでしょうか。

「食欲増進エクササイズ」

おいしく食べるために、まずは骨盤や腸を整えましょう！

「安全に食事を摂るために」

食事の姿勢、環境調整や介助の方法について学びましょう。

「“むせる”は良いこと？悪いこと？」

誤嚥(ごえん)性肺炎を予防するには。嚥下体操、とろみの活用方法などを紹介。
様々な食形態 “みじんキザミ食” “ミキサー食” “とろみ茶” を試食をご用意します。

2019年11月17日(日)

時間 : 午前8時15分 受付開始

午前8時半～午後12時

場所 : 有馬病院デイケア室

持ち物 : 飲み物、筆記用具

その他 : 動きやすい服装で



第1回 参加数45名

2019年2月17日(日)

痛みを和らげて
活動的な毎日を送ろう

第2回 参加数82名

2019年5月19日(日)

自分の体を知って
健康寿命を延ばそう

第3回 参加数109名

2019年8月18日(日)

脳卒中
障害を理解し、支援する