

平成23年9月3日開催



楽しく安全にごはんを食べよう ～知って得するお口の話～を終えて

今回の健康教室には、天候の悪い中ご参加をいただきありがとうございました。

脳血管障害や老化等により食べる事、飲み込む事に障害が出る事があります。飲み込みの障害を疑うポイントとして、むせる、咽頭違和感、食物残留感、声の変化等が挙げられます。対策として、食事環境・内容を考える、姿勢を整える、一口量の調節、とろみを付ける等の工夫をすることで誤嚥を予防し楽しく安全に食べる事につながります。また、食事前の嚥下体操や食後の歯磨き等も効果的です。分かり易い説明で、今日からでも出来る対策ばかりでしたので、皆様真剣に聞いておられました。

今後も地域の皆様と楽しく学びつつ、健康増進に役立つ健康教室を企画していきたいと思っております。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

