

NPO食支援ネットワーク・長崎嚥下リハビリテーション研究会主催  
第5回「市民公開講座」のお知らせ

**肺炎になりたくなかったら、ノドを鍛えなさい！**  
～早い気づきでフレイル予防＜介護予防＞～

誤嚥性肺炎という病気をご存知ですか？

「誤嚥」とは食べ物や唾液が誤って気管に入り込むことです。誤嚥性肺炎による死亡は日本人の死因の第3位となっています。

「誤嚥」は飲み込む力の低下～つまり“のど”の衰え～が原因です。

日常生活で問題がなくとも年齢とともに筋力（筋肉の量）などが減少し誤嚥性肺炎の予備軍＜これをフレイル＞となります。フレイルは、健常な状態と要介護状態の中間の状態であり、要支援・要介護の危険が高い状態です。

この「市民公開講座」では“のど”の衰えの検査、その予防の方法、さらに初期認知症について解説をしております。

日時 平成30年5月20日（日）12:30

場所 アルカス佐世保 イベントホール

主催 NPO食支援ネットワーク・長崎嚥下リハビリテーション研究会

共催 佐世保市、長崎県医師会、NBC、長崎新聞

**<プログラム>**

**基調講演（12:30-13:30）「肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい」**

講師 （神戸市）西山耕一郎先生

**シンポジウム（13:45-15:15）「テーマ“フレイル”を知ろう」**

- ・フレイルとは（長崎大学医学部保健学科 井口 茂先生）
- ・お口のフレイルの予防（NPO 長崎嚥下リハビリテーション研究会 山部一実先生）
- ・認知症のフレイル対策（NPO長崎嚥下リハビリテーション研究会 井手芳彦先生）
- ・報告：「地域在住高齢者の主観的な嚥下機能とフレイルとの関連」（吉井地域  
地域包括支援センター保健師 西田隆宏）

**商品展示コーナー設置**