



令和2年度仙台市障害者健康指導教室



声を出して健康になろう！

～喉を鍛えて、誤嚥性肺炎を予防しよう～

こんな症状ありませんか？

声がかすれる、声が出しにくい、喉に違和感がある。

声が小さくて聞き返される

食べ物などが飲み込みにくい。

これらの要因は筋力低下による嚥下障害です。

高齢者(65歳以上)の肺炎患者のうち、7割以上が誤嚥性肺炎で入院する肺炎症例であり、高齢者における死亡要因の第三位は肺炎(誤嚥性肺炎)となっています。今回の教室では、声を出して喉を鍛え、健康を維持するためのポイントをお伝えします。

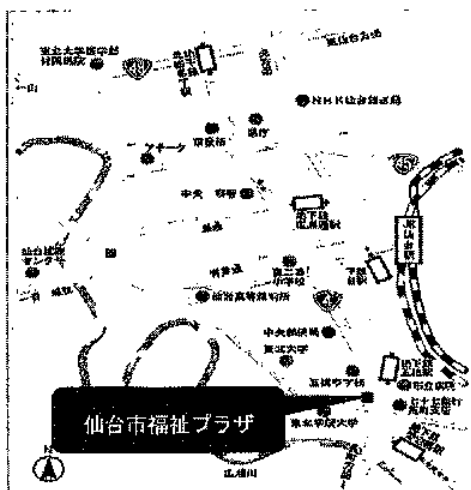
日時	令和2年11月24日(火) 13:00~14:30
費用	無料
持ち物	飲み物
対象	仙台市内に居住する身体障害当事者、ご家族、関係者など 15名程度
会場	仙台市福祉プラザ1階 プラザホール
講師	タカハシ ボイス プロダクション 高橋 寿和 氏 「あなたの声の調律師」として、くどう音楽教室、清月記ライフスタイルコンシェルジュ、福祉施設、市民センター、地域包括支援センター等にて、健康のためのボイストレーニングに関する講師を担当されております。

申し込み

所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、令和2年11月18日(金)までに、郵送等にて社会福祉法人仙台市障害者福祉協会へお申し込み下さい。(電話申込み可: 266-0294)

《問合せ・申込先》

社会福祉法人
仙台市障害者福祉協会
〒980-0022
仙台市青葉区五橋
二丁目12番2号
TEL266-0294
FAX266-0292



仙台市福祉プラザまでのアクセス

- 【バス】市営バス・宮城交通バス
(仙台駅前から約3分)
「五橋駅」下車 徒歩4分
「福祉プラザ前」下車 徒歩3分
- 【地下鉄】市営地下鉄南北線
(仙台駅から「富沢行き」に乗車 約1分)
「五橋駅」下車 南1番出口から徒歩3分