



令和3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3年11月16日（火）10:00～11:30
費 用	無料
持ち物	飲み物 マスク ※フェイスシールドをご用意できる方はお持ちください。
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	仙台市若林障害者福祉センター
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3年11月8日（月）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。（電話申込も可：266-0294）
メールでのお申し込みは、①参加教室名（声を出して健康になろう）②氏名③住所④電話番号⑤生年月日⑥車いすの有無（有の方は手動か電動か）⑦情報保障の有無（手話・要約筆記・盲ろう通訳）⑧緊急連絡先電話番号を記入の上 shakaisanka@shinsyou-sendai.or.jp まで。

《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
TEL 266-0294
FAX 266-0292

仙台市若林障害者福祉センターまでのアクセス

交通機関／仙台市営バス
薬師堂駅 バス乗り場
①のりば 20系統、412系統
市営バス霞の目営業所前行き
→霞の目営業所前下車 徒歩10分
②のりば 50系統、X50系統、415系統
市営バス霞の目営業所前行き
→霞の目営業所前下車 徒歩10分
70系統、417系統
市営バス霞の目営業所前行き
→遠見塚小学校前下車 徒歩3分

