

春夏講座(生涯学習市民講座)

## 『エンジョイ人生！健康講座～今からできる若さを保つ習慣づくり～』

今の生活習慣を見直し、手をかけずにできる減塩方法や、無理なく続けられる筋力アップの方法を学習し、健康増進の意識が高まりました。学習したことを大切な家族や友達にも伝えていただき、大切な人と共に健康で長く自立した生活を送るためのヒントを学ぶ機会となりました。

### 第1回：「高血圧予防と食の大切さ」

戸畑区役所保健福祉課 管理栄養士 合原由佳 氏



### 第2回：「血管を若く保つ秘訣」

社会医療法人 製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也 氏



### 第3回：「高齢になると増える誤嚥性肺炎について」

地方独立行政法人 北九州市立病院機構

北九州市立医療センター 摂食嚥下障害看護認定看護師 鶴川真弓 氏



#### 嚥下体操

食事をする前準備として口や頬を動かすことで唾液の出がよくなり、飲み込みやすく、食べやすくなります。

嚥下障害の主な原因や、加齢による身体(口腔)の変化など舌にまつわるお話を聞き、お家でできる体操や発音練習を学びました。

