

のどを鍛えて、寿命をのばす！

講師 西山耳鼻咽喉科医院理事長 東海大学客員教授 西山 耕一郎



(C) 飛鳥新社刊

人間にとって、もっとも衰えさせてはいけない器官、それは「のど」です。最期まで口から美味しく食べ物を取り込み、心の健康も保つためには、「嚥下力（飲み込み力）」の維持が欠かせません。

そこで、2017年の大ベストセラー『肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい』の著者が、「肺炎とのど」の関係をわかりやすく教えます。本にも掲載されている「のどの体操」のポイントも指導します。最近よくムセる、せきこむ、声がかすれる、といった症状は、誤嚥性肺炎のサインです。お悩みの方は、ぜひ一緒に「のどの体操」を学びましょう。

■日 時 2018年 1月 13日 土曜 1回
15:30 ~ 17:00


■受講料 会員 3,024円 一般(入会不要) 3,672円
※入会金は5,400円、3年間有効。70歳以上は入会金無料(要証明書)。



「撮影：佐藤英明」

〈講師紹介〉 にしやま・こういちろう 医学博士
北里大学医学部卒業後、耳鼻咽喉科・頭頸部外科医師として研鑽を積む。病棟医時代に「術後の誤嚥性肺炎を経験し、専門分野の一つにすることを決意」
著書に、『高齢者の嚥下障害診療メソッド』（中外医学社）
『肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい』（飛鳥新社）

※講師の病気や受講者が一定数に達しない場合等には、講座を延期または中止することがあります。
※手続きの際にご記入いただく皆様の個人情報は受講連絡やお知らせ・講座企画の内部資料として使わせていただきます。

 朝日カルチャーセンター | 湘
朝日JTB・交流文化塾 | 南

〒251-0052 藤沢市藤沢438-1 ルミネ藤沢店 9F
電話 0466-24-2255 URL : <http://www.asahiculture.jp/shonan>