

のどを鍛えて、肺炎を減らし、 寿命をのばす！

講師（医）西山耳鼻咽喉科医院 院長、東海大学客員教授 西山 耕一郎



撮影：佐藤英明

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。

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解説いたします。本にも掲載された「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、誤嚥肺炎のサインです。お悩みの方は、ぜひご一諸に「のどの体操」を学びましょう。



* 当日書籍販売を行います。

飛鳥新社 刊


■日 時 2018年4月7日（土）15:30～17:00

■受講料 会員 3,024円（入会金は税別5,000円。70歳以上は入会金無料、証明書が必要です。）
一般 3,672円

■場 所 ルミネ横浜8階（横浜駅東口）

<講師紹介> にしやま・こういちろう 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）。医学博士。

※受講者が一定数に達しない場合、やむを得ず講座を中止にする場合がございます。
※個人情報、受講連絡や各種お知らせ、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 | 横
朝日JTB・交流文化塾 | 浜

お申し込み
お問い合わせ

045-453-1122

〒220-0011 横浜市西区高島2-16-1 ルミネ横浜8階
<http://www.asahiculture.jp/yokohama>