

NPO食支援ネットワーク・長崎嚥下リハビリテーション研究会主催

第5回「市民公開講座」のお知らせ

肺炎になりたくなかったら、ノドを鍛えなさい！

～早い気づきでフレイル予防＜介護予防＞～

誤嚥性肺炎という病気をご存知ですか？

「誤嚥」とは食べ物や唾液が誤って気管に入り込むことです。誤嚥性肺炎による死亡は日本人の死因の第3位となっています。

「誤嚥」は飲み込む力の低下～つまり“のど”の衰え～が原因です。

日常生活で問題がなくとも年齢とともに筋力(筋肉の量)などが減少し誤嚥性肺炎の予備軍<これをフレイル>となります。フレイルは、健常な状態と要介護状態の中間の状態であり、要支援・要介護の危険が高い状態です。

この「市民公開講座」では“のど”の衰えの検査、その予防の方法、さらに初期認知症について解説をしてみたいです。

日時 平成 30 年 5 月 20 日(日)12:30

場所 アルカス佐世保 イベントホール

主催 NPO食支援ネットワーク・長崎嚥下リハビリテーション研究会

共催 佐世保市、長崎県医師会、NBC、長崎新聞

<プログラム>

基調講演(12:30-13:30)「肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい」

講師 (横浜市南区) 西山耕一郎先生

シンポジウム(13:45-15:15)「テーマ“フレイル”を知ろう」

- ・フレイルとは(長崎大学医学部保健学科 井口 茂先生)
- ・お口のフレイルの予防(NPO 長崎嚥下リハビリテーション研究会 山部一実先生)
- ・認知症のフレイル対策(NPO長崎嚥下リハビリテーション研究会 井手芳彦先生)
- ・報告:「地域在住高齢者の主観的な嚥下機能とフレイルとの関連」

(吉井地域包括支援センター保健師 西田隆宏)