

みしま健幸大学事務局

(SBS学苑イーラde沼津校)

特別講座 8/4(土)18:30 開校式・市長挨拶

1日5分で寿命を延ばそう!

肺炎を防ぐ「のど体操」

ムセる・咳込む・声がかすれる—は飲み込む力の衰えによる誤嚥(ごえん)性肺炎のサインです。話題の本「肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい」の著者がのどを鍛える「のど体操」のコツを伝授します。

■西山耕一郎 (西山耳鼻咽喉科医院院長)

■18:40~19:40

■会場/生涯学習センター講義室

■定員/100人

肺炎がいやなら
のどを
鍛えなさい
寿命を10年伸ばす
のど体操

