

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。大ベストセラー『肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい』の著者の講師が、「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、ぜひ一緒に「のどの体操」を学びましょう。

<講師紹介>西山 耕一郎（ニシヤマ コウイチロウ）

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）。

■日 時 2018年12月8日 土曜日 15:30~17:00

■受講料（税込） 朝日カルチャーセンター会員 3,024円 一般 3,672円（入会不要）

（入会金は5,400円。70歳以上は入会無料、証明書が必要です。）

■場 所 ルミネ立川9階（JR立川駅北口・駅ビル）

※受講者が一定数に達しない場合、やむを得ず講座を中止する場合がございます。

※お申し込みの際にご記入いただく皆様の個人情報は、受講連絡をはじめ当社からの各種お知らせ、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 | 立
朝日JTB・交流文化塾 | 川