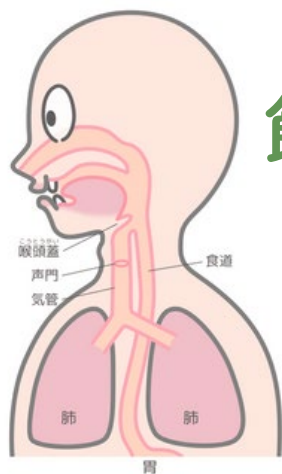


# ずっと口から食べるぞ！ 飲み込みトレーニング講座



新型コロナによるマスク着用機会の増加に伴い、口や顔の筋肉の使用頻度が減りました。口や顔の不使用方法による悪影響の一つに食べる・飲み込む機能低下があります。この講座で飲み込みに関連するトレーニングを一緒に行っていきましょう！

参加  
無料

## 講座内容

### 01 摂食・嚥下機能の基本知識

どのように口や喉を使って食べたりのみこんでいるのかをわかりやすく説明します。

### 02 飲み込み能力の簡単評価

簡単な方法で今のご自身のお飲み込みの能力を理解しておきましょう。

### 03 口や喉のトレーニング

家でご自分で簡単にできるトレーニングを一緒に行いましょう。簡単な道具も使います。

## 講師



YUMINO  
medical

のぞみハートクリニック  
NOZOMI HEART CLINIC

言語聴覚士

石原健司

訪問リハビリテーション部に所属し患者さんのお宅を訪問して摂食嚥下機能や言語機能のリハビリテーションを行っています。

9/14 木 10:00～11:30 とよなか男女共同参画推進センターすてっぷ  
視聴覚室 (エトレ5階)

11/9 木 10:00～11:30 千里文化センター「コラボ」多目的スペース

1月と3月にも開催します。  
日程等決まり次第ホームページでお知らせします。



お問い合わせ：enge5959nozomi@gmail.com  
050-1807-5547 石原まで