

NHKあさイチなど多数のメディアに取り上げられた

神鋼記念病院 耳鼻咽喉科専門医 浦長瀬 昌宏先生が考案

# 誤嚥性肺炎

## 防ぐ方法が学べる講座

<https://www.nodo-tore.com>

お陰様で、  
こちらの教室での  
講座の内容が本に  
なりました！



学研より好評発売中！



講師：美内 明子  
ウェルネスサポート代表/ 薬剤師  
(一社)嚥下トレーニング協会理事  
予防のための方法や啓発活動が、  
NHK、神戸新聞などメディアで取  
り上げられる。著書：『舌を鍛え  
れば肺炎は防げる！』(学研)



このレッスンは次のような方にお勧めです。

- ☑むせやすい ☑咳払いが増えた
- ☑のどが詰まった感じがする
- ☑食べ物が飲みこみにくい
- ☑若い頃と比べ声が低くなった
- ☑食欲や筋力の低下、フレイルが気になる

感染拡大防止のため、当分の間は、呼吸トレーニング、姿勢改善トレーニングの実践は行わず、ご自宅で行えるようにコツをお伝えします。また、誤嚥を防ぐための方法について、理論からお話しし、身に付けていただきます。

【開催場所】芦屋教室 (リードあしや内)

施設内は、当面の間、マスク着用のルールがございます。

【日時】10/22, 11/26, 12/24, 1/28, 2/25 (第4木曜日)

(初級クラス) 9:30~9:55, (中級クラス) 10:00~10:50

【定員】各12名様まで

【料金(税別)】お一人様 2,000円 (初級クラスは時間短縮ですが、

早期の上達を目指し、カルテ作成やより細やかな指導をいたします。体験は、初級クラスを1回限り1,000円でご受講いただけます。)

### お問い合わせ・お申込み：NODOTORE+ (美内)

普段は、医療に従事しておりますため、お電話でお受けすることが難しく、大変お手数をおかけいたしますが、下記のいずれかの方法でお問合せ・お申し込み下さい。参加者名、ご連絡先(メールアドレスかFAX番号)、ご希望日時をご記入ください。

- ① ホームページ → <https://www.nodo-tore.com> のお問い合わせページより
- ② Mail → [nodotore@gmail.com](mailto:nodotore@gmail.com)
- ③ FAX → 020-4666-1628

④ 直接施設1階入口前に、講座開講前の9時20分頃にお越し下さい。(事前に、施設の開館状況のご確認をお願いいたします。閉館の場合、休講となります。当教室ホームページでも掲載いたします。)

※折返しのご連絡は基本的に、②のメールアドレスでいたしますので受信設定をお願いいたします。万一、48時間以内に届かない場合は、通信の不具合などが考えられますので、再度ご連絡をいただけますようお願い申し上げます。FAXでのお返事をご希望の方は、その旨お知らせください。①~③の方法が難しい場合は、④の方法でお申込みをお願いいたします。最大定員50名前後の広い教室でソーシャルディスタンスを取りながら行いますが、定員は12名ですので、当日のお申し込みを、お受けいたしかねる場合もございます。予めご了承ください。当日の、空きのあるお時間帯をご案内できる場合もございます。



最大定員50名前後の広い教室で、定員12名で行います。

