

# 講演会のお知らせ



**コロナ自粛で弱くなった「のど」を元気に！**

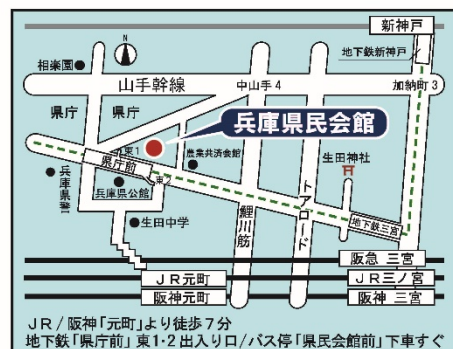
**2023年6月8日(木) 14:00-15:30**

**場所：兵庫県民会館 9階 けんみんホール**  
兵庫県神戸市中央区下山手通4丁目16-3  
078-321-2131

**参加費：無料**

事前予約は不要です。

お水かお茶を持参をお願いします。



**【Session 1】 14:00-15:00**

**あなたの「のど」は大丈夫ですか？**

**誤嚥性肺炎を防ぐごっくんトレーニング**

**演者 浦長瀬 昌宏 先生**

神鋼記念病院 耳鼻咽喉科 科長



**【Session 2】 15:00-15:30**

**ごっくんトレーニングをやってみよう。**

**演者 北富 みゆき 先生**

一般社団法人嚥下トレーニング協会認定講師

歯科衛生士・食育Salon SAIL 主宰



## 講演内容

コロナ自粛によって、人との接触が制限され、話をしたり、いっしょに食事をしたりする機会が減り、「のど」が弱くなっている人が増えています。「のど」が弱くなると、声が出にくくなったり、のみこみづらくなったりします。本講演では、飲みこむ力を高める訓練法とどの力を高める取り組みについて解説します。

お問い合わせ：一般社団法人嚥下トレーニング協会ホームページ (<http://www.enge.or.jp/>)  
お問い合わせフォームからお伝えください。

嚥下トレーニングチャンネル (Youtube) にごっくんトレーニングの方法を公開しています。