

【実施報告】出前講座「生きる喜びは味わうことから」を開催しました。

◎受講者の皆さまがメモを取りながら真剣に講義を聞いている姿、そして講義後には多くの方が挙手してご質問されていた様子から、関心の高さがとてもよく伝わってきました。

🌸 開催概要

日時: 2026年7月16日(木) 10:00~11:30

会場: 桑市民交流センター 会議室2, 3

対象: NPO 法人げんきフォーラム桑の皆さま(参加人数: 20名)

📷 当日の様子



講義は「嚥下」の読み方から始まり、前半では嚥下障害の概要やそれが招くリスク、誤嚥と誤嚥性肺炎の関係、さらに嚥下障害を引き起こす主な要因や加齢による嚥下の特徴などについてご説明しました。中盤では、受講者の皆さまと一緒に嚥下体操を実施し、実践的に学んでいただきました。後半では、オーラルフレイル(口腔虚弱)の説明やチェックの実施、口腔内トラブルの原因と対処法、唾液腺マッサージなど、日常生活に役立つ内容を中心に、分かりやすく講義が行われました。

💬 受講者の皆さまの感想(抜粋)

- ・とてもわかりやすく、参考になった。
- ・4か月に1回、歯科に通院しているが、改めて歯周病の恐ろしさが良く分かった。
- ・きっちり歯の手入れをして、元気においしく食事をいただきたいと思った。
- ・嚥下障害は他人事ではないと感じた。

💬 病院より

- ・出前講座へのご参加、ありがとうございました。私がお伝えした「嚥下障害・お口の話」は、ポイントの一部にすぎませんが、是非、少しでもできることを継続していただけると良いと思います。
- ・オーラルフレイルを予防し、美味しく・楽しく・お口から食べるため、日頃からお口の体操やお口のケアを心掛けてみてください。