

主催

(公財)小野市都市施設管理協会

飲みこむチカラをきたえる

えんげ

嚥下トレーニング講習会

講師

嚥下トレーニング協会

理事：美内 明子 先生

指導員：川上 早百合 先生

嚥下機能(のみこむ力)の衰えは、ものをうまく飲み込めなかったり、誤嚥を引き起こしたり...

場合によっては命の危険にもつながることも。

意識できるうちからこの嚥下機能をきたえて

安心・安全・健康な生活を送りませんか？

11/16 SAT
10:00-11:30
IN アルゴ

日程

令和6年11月16日(土)

10:00~11:30

予備日：12月14日(土)

同時刻を予定 ※変更の可能性有

場所

小野市総合体育館(アルゴ)

対象

一般(高校生以上)

問合せ先

0794-62-7000

定員

30名

※超過の場合は抽選

受講料

1,000円/1人

＼応募はこちら／

申込について

申込方法 ①QRコードに必要事項を入力し送信

②本紙下部の申込用紙を窓口に提出

申込期間 令和6年11月1日(金)~10日(日)

抽選発表 11月11日より順次ご連絡



嚥下トレーニング講習会 申込用紙

ふりがな		年齢	
氏名		性別	
住所	〒		
電話番号			

・裏面に講習会・申込等の注意を記載しています。必ずご一読ください。

★総合体育館職員へ

・本用紙をお預かりしましたら、受付印を押印のうえ、体育指導係の机の上に置いてください。

※抽選結果のご連絡をさせていただきます。必ずつながる番号をご記入ください。

こんな方にオススメ！

- ✓ 飲みこみにくくなった方
- ✓ むせやすくなった方
- ✓ 誤嚥性肺炎に対する不安がある方
- ✓ お身内に高齢者がおられる方
- ✓ 高齢者と関わるお仕事をされている方

など

「ごっくんトレーニング」とは？

日本で初めて嚥下トレーニング外来を開設した神戸神鋼記念病院耳鼻咽喉科専門医 浦長瀬昌宏（嚥下トレーニング協会代表理事）が開発し、全国の医師、歯科医師、言語聴覚士、パーソナルトレーナーなどがその指導法を学び、各地で普及活動を行なっている。

NHKのTV番組や新聞、雑誌、ラジオにも取り上げられている。

参考：

嚥下トレーニング協会ホームページ

<http://www.enge.or.jp>



講習内容

10:00-11:00

『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』

講師：美内 明子

（一社）嚥下トレーニング協会理事
薬剤師 / のどトレ教室主宰
著書：『舌を鍛えれば肺炎は防げる!』（学研）



60歳以上の半数近くの方に何らかの異常が認められたという研究報告がある「飲み込み力」。まずは全員で簡単な「飲み込み力」チェックを行ないます。「飲み込む」とは何か、誤嚥性肺炎・フレイル・認知症と「飲み込み力」との関係、他のトレーニングと「ごっくんトレーニング」との違いについて学びます。

11:00-11:30

『飲みこむチカラをきたえる
嚥下トレーニング
（ごっくんトレーニング）』

講師：川上 早百合

（一社）嚥下トレーニング協会認定講師
パーソナルトレーナー／セントラルスポーツ
フィットネスインストラクター歴 30年



「ごっくんトレーニング」は3つのステップがあり、講習会では各ステップを一通り紹介します。一人一人の「飲み込み力」に合ったステップから始めることができます。最終段階では、喉の筋肉が疲れるほど動かします。

ステップ1：飲み込みの意識化

ステップ2：力の入れ方を習得

ステップ3：ごっくんトレーニング習得

【ご注意】申し込む前に必ず下記の内容を読んでください。

- ・申し込みを行なった時点で、下記の事項に同意いただいたものとみなします。
- ・オモテ面に記載いただく電話番号は必ずつながる番号を記入してください。抽選結果の発表やその他変更があったときにお電話させていただきます。
- ・当選権利を他人に譲渡することはできません。必ず当選されたご本人が参加してください。
- ・施設都合により、日程・場所等に変更の可能性があります。
- ・スポーツ安全保険の加入は行ないません。自己責任での受講をお願いいたします。
- ・その他のことについて、参加者は館職員の指示に従っていただきます。

／応募はこちら／

