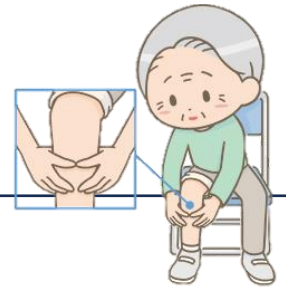




## 摂食嚥下障害看護認定看護師



### ① 知って予防！「誤嚥と肺炎」

：誤嚥性肺炎は食べる機能の低下に伴ってだれにでも起こる病気です。誤嚥性肺炎の予防に効果的な体操や、誤嚥しにくい食べ方の工夫、食べる力に衰えがないかを知る簡単なテストをご紹介します。

### ② 健康寿命の鍵！～フレイル、サルコペニアとその予防～

：「フレイル」や「サルコペニア」といった言葉を聞いたことはありますか？健康上の問題によって日常生活が制限されることなく過ごすことのできる期間（健康寿命）をできるだけ延ばすためのキーワードです。簡単なテストや体操を通して「フレイル」や「サルコペニア」、骨粗しょう症の予防について一緒に考えてみましょう。

### ③ 効果的な口腔ケアの方法

：「食べること」と口腔ケア（歯磨き）は密接な関係にあります。口腔ケアの効果や、効果的な方法についてをご紹介します。

### ④ 家庭でできる「食べる力」のトレーニング

：いつまでもおいしく食べるために、「食べる力」を衰えさせないためトレーニングをご紹介します。

### ⑤ 人生の最期の栄養について～アドバンスケアプランニングを通して～

：「食べることの意味」や「食べられなくなったらどうするか」など、自身や家族の将来を見据えて一緒に考えてみましょう。

### ⑥ 安全な食事のためのポジショニング

：食べる力を発揮することや誤嚥や窒息の予防についてお話します。食事介助など介護に関するポイントもをご紹介します。

