

## 2月23日 健康講座「健口でイキイキ！」



誤嚥は怖くない！  
肺炎になりにくい  
身体を作りましょう！

皆さん、熱心に  
聴いていました！



今回の健康講座は「お口」をテーマにした「かむ」ことの大切さや「肺炎」について学び、自分で出来る予防法などを教えていただきました。嚥下体操も一緒に行いながら、普段の生活に取り入れられる様なアドバイスも！  
「かむ」ためにも定期的なケアを行い、いつまでも美味しく、楽しく！！