



令和5年度仙台市障害者健康指導教室



# 発声トレーニング

～喉を鍛えて、誤嚥性肺炎を予防しよう～

こんな症状ありませんか？

声がかすれる、声が出しにくい、喉に違和感がある。

声が小さくて聞き返される

食べ物などが飲み込みにくい。

これらの要因は筋力低下による嚥下障害です。

高齢者（65歳以上）の肺炎患者のうち、7割以上が誤嚥性肺炎で入院する肺炎症例であり、高齢者における死亡要因の第三位は肺炎（誤嚥性肺炎）となっています。今回の教室では、声を出して喉を鍛え、健康を維持するためのポイントをお伝えします。

**日時** 令和5年8月9日（水）10:00～11:30

**費用** 無料

**持ち物** 飲み物・筆記用具

**対象** 仙台市内にお住まいの障害のある方、ご家族、関係者など 15名程度

**会場** 仙台市福祉プラザ 1階 プラザホール

〒980-0022 仙台市青葉区五橋二丁目12番2号

**講師** タカハシボイスプロダクション代表 高橋 寿和 氏

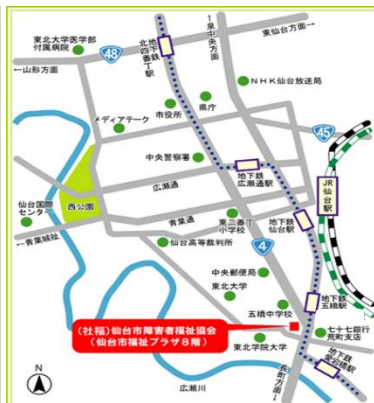
市民センター、地域包括、福祉施設など、健康のためのボイストレーニングセミナーを開催するほか、みやぎ・せんだい中途失聴難聴者協会、宮城県視覚障害者情報センターにて、障がい者向け生活訓練セミナーの講師を務める。

## 申し込み

所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、令和5年7月31日（月）までに、郵送等にて社会福祉法人仙台市障害者福祉協会へお申し込み下さい。（電話申込も可：266-0294）  
メールでのお申し込みは、①参加教室名（発声トレーニング）②氏名③住所④電話番号⑤生年月日⑥車いすの有無（有の方は手動か電動か）⑦情報保障の有無（手話・要約筆記・盲ろう通訳）⑧緊急連絡先電話番号を記入の上 shakaisanka@shinsyou-sendai.or.jp まで。

## 《問合せ・申込先》

社会福祉法人  
仙台市障害者福祉協会  
〒980-0022  
仙台市青葉区五橋  
二丁目12番2号  
TEL266-0294  
FAX266-0292



## 仙台市福祉プラザまでのアクセス

【バス】市営バス・宮城交通バス

（仙台駅前から約3分）

「五橋駅」下車 徒歩4分

「福祉プラザ前」下車 徒歩3分

【地下鉄】市営地下鉄南北線

（仙台駅から「富沢行き」に乗車 約1分）

「五橋駅」下車 南1番出口から徒歩3分

# 声を出して健康になろう！

## ～喉を鍛えて、誤嚥性肺炎を予防しよう～

### 《参加申込書》

〔申込日：令和 年 月 日〕

フリガナ	
氏 名	【 年 月 日生（ 歳）】
住 所	〒 ー 区
参 加 日	令和5年8月9日（水）10：00～11：30
連 絡	TEL ー ー 携 帯 ー ー FAX ー ー E-mail @
車 椅子	<input type="checkbox"/> 有〔 <input type="checkbox"/> 電 動 <input type="checkbox"/> 手 動 〕 <input type="checkbox"/> 無
情報保障	手話通訳 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 要約筆記 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 点字資料 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 (その他 )
介 添 人	<input type="checkbox"/> 有〔氏名： TEL： ー 〕 <input type="checkbox"/> 無
緊急時の 連絡先	<input type="checkbox"/> 家族等 <input type="checkbox"/> その他 〔連絡先名： TEL： ー ー 〕 ※連絡先が勤務先の場合 (勤務先名： )
特記事項	

※参加申込みに記載された個人情報は、本教室に関する目的（参加者への連絡、講師への連絡、ボランティア行事保険、次回以降の本教室に関する案内）にのみ使用させていただきます。