

令和4年度仙台市障害者健康指導教室

「声をだして健康になろう！～喉を鍛えて、誤嚥性肺炎を予防しよう～」を
開催いたしました

令和4年6月24日

社会福祉法人仙台市障害者福祉協会

令和4年6月22日（水）、仙台市障害者健康指導教室「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～」を仙台市福祉プラザプラザホールにて開催しました。

参加人数は11名、マスクやフェイスシールドを着用し、アルコール消毒、検温を行い実施しました。

コロナ禍もあり、皆様声を出す機会が少なくなっており、久しぶりに大きな声を出していたようでした。声帯の仕組みや鍛え方、「もぐ、もぐ」と発音しながらロンドン橋をうたうと声帯が鍛えられる話を伺い、実際に皆さんで歌いながら練習をしました。

「声の出し方が分かった」「声を鍛えて肺炎にならないようにしたい」との感想が聞かれ好評でした。

