

息息(いきいき)健康教室

呼吸と肺の話

(意識しても無意識でもしている呼吸)・(吐く息を意識して元気になろう)

ブローイング (口すぼめ呼吸)

(呼吸のリハビリについて) (咀嚼・そしゃく、嚥下・えんげ、誤嚥・ごえん)
レクレーションとしてわかりやすく伝えます



講師： 吉田省司 (よしだ しょうじ) 1953年5月生まれ
 浜松市浜北区在住

- ・ 調剤薬局経営 有限会社サンハート 代表取締役
 - ・ NPO 法人国保ヘルスアップ事業支援協議会 理事長
- 〒434-0041 浜松市浜北区平口 1532 053-585-3555

平成25年(2013年)12月4日(水曜日)

責争

J551

飛行

屋外



正しい呼吸法 高齢者に指導
 天竜区の施設
 浜松市天竜区のNPO法人夢未来くんまは3日、デイサービス、生きがいハウス、どこいしょ」の全体交流会を同区熊の熊愛館で開いた。NPO法人国保ヘルスアップ事業支援協議会(浜北区)の吉田省司理事長がレクリエーションを通じ、正しい呼吸法の大切さを高齢者に訴えた。吉田理事長は、アルミ製の筒を口にくわえて先端が磁石の矢を吹き、的に当てて点数を競う健康レクリエーション「ブローゴルフ」を使い、「吐く息を意識することで誤嚥(ごえん)の防止につながる」と呼び掛けた。高齢者も1人ずつブローゴルフを体験した。どこいしょは熊地区の7カ所です定期的に開催している出張型のミニデイサービス。2001年から続けていて、年に1度全体交流会を開催している。

ブローゴルフを体験する参加者
 浜松市天竜区熊の熊愛館



ブローゴルフの花矢とパイプ
正しい姿勢で正しい呼吸

