

＜第3種郵便物認可＞



山口大医学部付属病院（松永和人院長）主催の第2回市民公開講座「いづまでも美味（おい）しく、安全に食べるために―摂食嚥下（えんげ）―の挑戦」は6月28日、宇部市立図書館で開かれた。市内外の高齢者を中心に80人が参加し、同病院の医師らから安全に食事をして元気に暮らす秘訣（ひけつ）を学んだ。

嚥下機能高め 安全に食事を

山大病院の市民公開講座

同病院耳鼻咽喉科医師の津田潤子さんと摂食嚥下認定看護師の中村由子さんが、司会者の質問に答える形式で進行。津田さんは、嚥下の仕組みを「飲み込んだ食べ物が気管に入らないように、声帯が閉じて喉頭蓋（こうとうがい）がその上に倒れ込む。この複雑な動作は自分の意思と関係なく0.5秒で行われ、1日に500～1000回繰り返される」と説明し、この動作がうまくできず、食べ物が気管に入ってしまうのが誤嚥（ごえん）だ。中村さんは「加齢とともに嚥下するための喉の筋肉も衰えて誤嚥を起こしやすいくなり、誤嚥性肺炎や呼吸困難に陥ることもある」と指摘。「高齢者は若い頃のように一度に多くの食べ物を飲み込



嚥下について説明する津田さん（左）と中村さん（市立図書館で）

参加者は二人の指導により嚥下機能を高める（必要な筋力をつける）トレーニングを体験。手のひらと額で押し合ったり、口をすぼめてゆったり息を吐いたりする運動に熱心に取り組んだ。夫婦で参加した村田敏郎さん（70）は「一口の周りの筋肉が弱ったせいか、食べた物が気管に入ることがよくある。きょう学んだことを実践し、これからも安全に食事を楽しみたい」と喜んだ。（笠井）

喜びの言葉を語る受賞者たち（ときわ湖水ホールで）



第46回ふれあい運動推進大会（ときわ湖水ホール）で、宇部市立図書館で開かれた。市内外の高齢者を中心に80人が参加し、同病院の医師らから安全に食事をして元気に暮らす秘訣（ひけつ）を学んだ。



お目当ての洋服を探す女性たち（鵜のあいセンターで）

（千葉泰久理事長、32団体）の総会と懇親会は6月28日、国際ホテル宇部で開かれた。長年にわたって協会の発展に貢献した功労者2人を表彰。各団体から出席した63人が、千葉理事長は、今春、利用が始まった恩田スポーツパークに触れて「市民がしっかりと活用し、活動連絡協議会（阿部泰子会長）が「はなまる喫茶」をオープンし、冷たいドリンクやスイーツを提供。消費者ネットワーク宇部（松岡巧理事長）は、電話やSNSでの詐欺被害に遭わないための注意事項を記したチラシ

（市ソフトボール協会）に、千葉理事長が表彰状を手渡した。中野理事は「受賞は諸先輩方の指導のおかげで、大変に光栄。今後も精進する」と謝辞を述べた。千葉理事長は、今春、利用が始まった恩田スポーツパークに触れて「市民がしっかりと活用し、活動連絡協議会（阿部泰子会長）が「はなまる喫茶」をオープンし、冷たいドリンクやスイーツを提供。消費者ネットワーク宇部（松岡巧理事長）は、電話やSNSでの詐欺被害に遭わないための注意事項を記したチラシ

（市ソフトボール協会）に、千葉理事長が表彰状を手渡した。中野理事は「受賞は諸先輩方の指導のおかげで、大変に光栄。今後も精進する」と謝辞を述べた。千葉理事長は、今春、利用が始まった恩田スポーツパークに触れて「市民がしっかりと活用し、活動連絡協議会（阿部泰子会長）が「はなまる喫茶」をオープンし、冷たいドリンクやスイーツを提供。消費者ネットワーク宇部（松岡巧理事長）は、電話やSNSでの詐欺被害に遭わないための注意事項を記したチラシ

（市ソフトボール協会）に、千葉理事長が表彰状を手渡した。中野理事は「受賞は諸先輩方の指導のおかげで、大変に光栄。今後も精進する」と謝辞を述べた。千葉理事長は、今春、利用が始まった恩田スポーツパークに触れて「市民がしっかりと活用し、活動連絡協議会（阿部泰子会長）が「はなまる喫茶」をオープンし、冷たいドリンクやスイーツを提供。消費者ネットワーク宇部（松岡巧理事長）は、電話やSNSでの詐欺被害に遭わないための注意事項を記したチラシ

交通事故発生状況1日

宇部管内	累計	増減	山口県内	累計	増減
人身事故	0件	(179件+24件)	12件	(1129件+84件)	
死者	0人	(3人+3人)	0人	(15人-4人)	
負傷者	0人	(217人+45人)	14人	(1354人+129人)	

夏のごあいさつ

お中

優良専門店紙上紹介

日頃