

地域包括支援センターだより 12月号

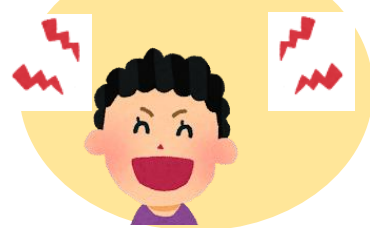
R6.12.1 第174号

師走を迎え何かとあわただしい時期となりました。今月は「耳の健康」についてお伝えします。

耳の健康について考えよう

年を重ねるとともに耳が聞こえにくくなる「加齢性難聴」。「年のせいだから仕方がない」と思う方も多いと思いますが、実は聞こえづらさを感じた時にどう対処するかでその後の聞こえ方が左右されます。

話し声が大きくなった



大勢での会話が聞きとりにくい



体温計の音が聞こえない

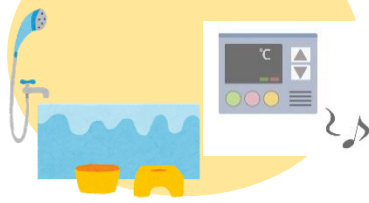


こんな症状は要注意！加齢性難聴の初期症状

テレビの音が大きい



お風呂が沸いた時の電子音が聞こえない



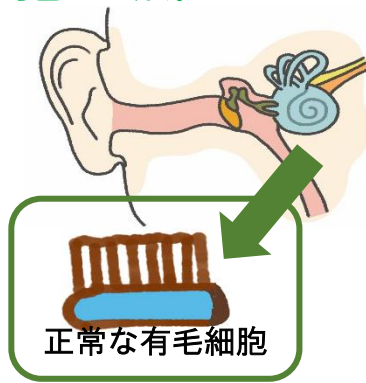
耳鳴りがする



耳が遠くなるのは音を察知する細胞が減るため

加齢による聴力の低下は一般的に40～50代で始まり、周波数の高い音域から聞こえにくくなり徐々に聞こえにくい音域が広がっていきますが、多くの人はほとんどの音域で聴力が低下する70～80代になって初めて聞こえにくさを自覚します。原因は耳の中にある音を察知する毛『有毛細胞』が加齢により少なくなることで起こります。この『有毛細胞』は再生しないため、一度難聴になると治りません。

そのため早い段階で耳鼻科に受診し適切に対処することで聞こえづらさの進行をゆるやかにすることが大切です。



正常な有毛細胞



加齢などで毛が少なくなる

難聴は認知症とも大きく関係しています

難聴は聞こえだけの問題ではなく、認知症の危険因子です。軽度の難聴でも認知症のリスクは2倍、高度難聴になると5倍になることがわかっています。

いろいろな音情報が届くことが、脳の機能にとってとても重要です。会話や新たな環境に遭遇する機会が減ると、耳から入る情報量が減り脳の老化を招きます。「耳からの情報が脳全体を活性化している」ということ意識しましょう。

耳を守る生活習慣

耳が遠くならないためのポイントは耳の血流障害を防ぐことです。

1 耳にやさしい生活をする

大きな音に聞き慣れてしまうと小さな音が耳に入らなくなってしまいます。聞こえづらいからと不必要に大きな音でテレビやラジオを聞くのはやめましょう。

2 生活習慣病の予防、管理をしっかりする

高血圧や糖尿病、高コレステロール血症等の生活習慣病があると耳への血流が悪くなります。特に糖尿病があると、動脈硬化、血流障害、代謝障害などによって神経の機能が低下します。聴力にかかわる神経も衰えるため、難聴になりやすいと言われています。

3 適度な有酸素運動を行う

耳への血流を良くするために適度な運動を心がけましょう。1日30分程度のウォーキングなどの有酸素運動は血流の促進につながります。

4 禁煙をする

喫煙は血管が収縮し血流を悪くします。まずは禁煙を心掛けましょう。

5 イヤホンではなくヘッドフォンを使う

イヤホンをつけ大きな音を流していると音を聞き取る有毛細胞が徐々に壊れていきます。どうしても使う場合は、耳への刺激が少ないヘッドフォンがおすすめです。また長時間使用せず1時間使用したら休憩し耳を休ませましょう。

6 定期的に聴力検査を。必要に応じて補聴器を使用することも大切

もし耳の聞こえが悪くなったと感じてきたら、補聴器を使用することも考えてみましょう。使い慣れるまでには時間がかかる場合もありますが、慣れれば周囲とのコミュニケーションもずっととりやすくなります。

☆サロン活動紹介します③☆

介護予防の活動のひとつに『サロン』があるのをご存じですか？

高齢者が住み慣れた地域で元気に暮らしていくための活動の場のひとつで、歩いて気軽に立ち寄れる場所で楽しくおしゃべりをしたりしながら自由に交流する自主活動の場です。

愛別町では年齢を問わず気軽に集まれることができる集いの場としての『サロン』を各地区の生活支援コーディネーターさんが中心となって行っています。その活動の様子をご紹介します。ぜひ行ってみたいと思います。

あいざん いこいの広場

【活動日】月1回 【場所】愛山公民館

【生活支援コーディネーター】中井 則子さん 野村 幸子さん

愛山地区では月1回「あいざん いこいの広場」を開催しています。今年度の活動の様子をご紹介します!!

～6月・10月『ふまねっとと簡単ゲーム』～



「間違っても気にしない」が合言葉♪



～7月『てづくり味噌試食会』～

昨年秋にみんなで作った味噌を使って料理をしました。メニューは「焼きおにぎり 豚汁 ネギとわかめの酢味噌和え 味噌プリン」です！
みんなで一緒に食べると格別ですね!!!



～9月『パークゴルフ』～



「なかなか入らないなあ」と苦戦しながらもいい汗を流しました



☆ふまねっとサロンのお知らせ☆

月1回 月曜日 14時～15時 蔵らで開催中

12月は
23日!



☆介護予防チャレンジルーム☆



簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回は「かなひろい」です。

次の文章の中から「あ」「い」「う」「え」「お」をみつけて○をつけましょう。

わ が は い は ね こ で あ る 。 な ま え は ま だ
 な い 。 ど こ で う ま れ た か と ま ん と ら け ん じ と
 う が つ た こ ぬ 。 こ へ は ま ん で も う す く ら い じ め
 じ め し た と だ こ け は じ お く し て ー に ー な い て が
 い た こ と だ こ け は じ お く し て ー に ー な い て が
 は い は こ こ け は じ お く し て ー に ー な い て が
 も の を み た 。 し か も あ と げ ん の と か そ れ い
 は し ょ せ い と あ く な し ゅ ぞ く の あ っ た き ど
 ち ば ん ど う あ し ょ せ い と い う の は と う と い
 う だ 。 こ の し ょ せ い と い う の は と う と い
 き わ れ わ れ を つ か ま し か し と う じ は な っ た
 う は な し か ん が え と も お も の せ ん だ か ふ わ
 と い う そ ろ し の ひ ら と き な だ か ふ わ
 ン お ら の て の ひ ら と き な だ か ふ わ
 だ か ら げ ら れ た と き な だ か ふ わ
 も ち あ げ ら れ た と き な だ か ふ わ
 し た か ん じ が あ っ た ば か り で あ る 。

【宮沢賢治 吾輩は猫である】

それぞれ何個ありましたか？

あ 個 い 個 う 個 え 個 お 個

【介護予防チャレンジルーム 11月号の答え】

「チャレンジ早口言葉」 ①(う) ②(か) ③(お) ④(い) ⑤(あ) ⑥(え)

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地

6-4771 (直通)