

すなやま支援員

VOL.52

だより



令和4年8月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めでたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273



聞こえが悪いとうつ・認知症になりやすい？



「会話が聞き取りにくい」と感じているのに、“年のせい”と放置していませんか？放っておくと、会話がかみ合わなくなり、次第に会話が面倒になって、認知症やうつの原因にもつながるそうです。年を取って聞こえにくくなることを『加齢性難聴』と呼び、65歳以上では3人に1人、75歳以上では7割以上にもなるそうです。加齢性難聴を放置しておくと、補聴器を付けて聴力を維持している人に比べ、脳の萎縮が進みやすいそうです。耳の奥にあり、音を感じる“有毛細胞”が加齢により減少して、内耳の機能が低下して聞こえづらくなります。糖尿病、動脈硬化などにより、この細胞に血液を送る血管が痛み、血流が悪くなることも原因の1つです。

★加齢性難聴のセルフチェック



- ① 会話中、しばしば聞き逃す
- ② テレビ・ラジオの音が大きいと言われる
- ③ 銀行・病院などで名前を聞き逃す
- ④ 目の前の電話の音が聞き取れない

※会話中しばしば聞き逃す程度であれば正常と判断されますが、テレビの音が大きいと指摘される場合は軽度、名前を聞き逃す場合は中等度、目の前の着信音が聞き取れない場合は高度難聴であると考えられます。

目が悪くなったときは、お医者さんに行ったり、メガネやコンタクトをして、自ら良く見えるようにするのに、耳が聞こえにくくなった時に対処しないのは、聞く人が自分にあわせてテレビの音量を上げたり、話しかける人が大きな声で話したりの対応を取っているから不便を感じないのかな？家族だと話が通じなくてイライラしたり、理解していないのに、なんとなく分かった素振りや返事をして、後でもめたりしないかなと心配になりました。



注意

～村上市では軽・中等度の補聴器購入費を助成しています～

市では身体障害者手帳の交付対象とならない18歳以上の軽・中等度難聴者の補聴器の購入費の一部を助成しています。市内に住所がある18歳以上の人で難聴レベルが40デシベル以上の人(医師が認めた場合は、40デシベル未満も対象)で身体障害者手帳の対象とならない人が対象になります。※小さい声や騒音下の会話が聞き取り難い、普通の会話が聞き取り難い人が軽・中等度です。

公的な制度を利用した補助や助成金制度は、難聴レベルに関する書類の提出を求められます。「申請書」と「意見書」の用紙を支所地域福祉室で受け取れます。(市ホームページよりダウンロード可) 詳しくは神林支所地域振興課地域福祉室 ☎6-6113 へご相談ください。

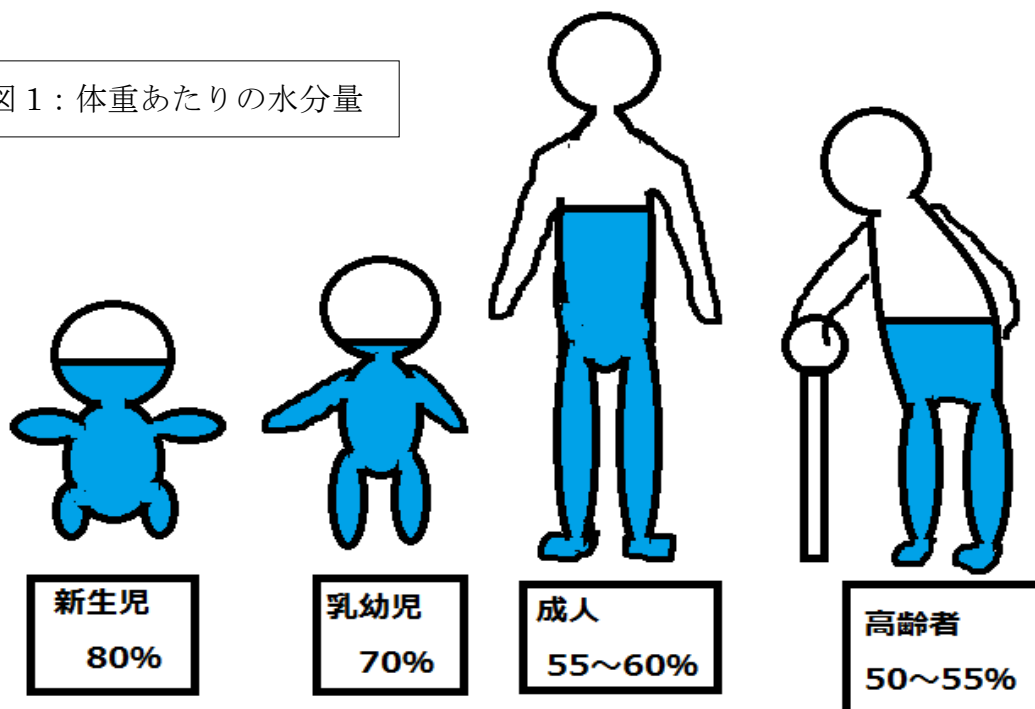


しっかり水分、元気な毎日

毎日暑いが続いていますが、皆さん体調はいかがでしょう。

人間の体は年代によって差がありますが（図1）、約60%が水分です。水分は体の生命維持のため欠かせません。

図1：体重あたりの水分量



水分は1日、1.5~2ℓ必要です。皆さんは普段、どんな飲み物で水分補給をしていますか。ジュースやイオン飲料には砂糖も多く入っているため、肥満や糖尿病に影響します。カフェインを多く含む飲み物は利尿作用があるため、多量摂取はお勧めできません。暑い日に美味しいビール等のアルコールは水分補給にはなりませんのでご注意ください。水分を摂取することで体に良い効果も期待できます。こまめな水分摂取で、夏も健康にお過ごしください。

水分補給で期待できる効果

熱中症の予防

脳梗塞や心筋梗塞の予防

便秘の予防

認知機能低下の予防

すなやま支援員だよりについてご意見、ご感想などお気軽にお問い合わせください。
メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp