

生活支援コーディネーターだより Vol.2

問 福祉課 プラチナ社会政策室 高齢福祉係 ☎ 85-7056

しのびよる加齢難聴！あなたのきこえは大丈夫？（全3回シリーズ） 【第1回 予防できる加齢性難聴】

年をとるとともに耳のきこえが悪くなることを「加齢性難聴」と言います。聴力の低下は40代から始まり、65歳以上では約3割、70代では約5割、80代では約8割の人が加齢性難聴になります。耳のきこえは少しずつ悪くなり、自覚がない人もいます。

難聴になると生活に支障をきたすことが多くなります。例えば、友人とのコミュニケーションがうまくいなくなることで、人と会うことが億劫になり、社会との関わりが減ったり・・・。

しかし、加齢性難聴は予防したり、進行を遅らせたりすることも可能なのです。



○生活支援コーディネーター



▽ 加齢性難聴 予防のポイント

1 大きな音への接触を避ける

- ・大音量でテレビを見たり音楽をきいたりしない
- ・騒音など常時大きな音が出ている場所を避ける
- ・静かな場所で耳を休ませる

2 耳のきこえを活性化させるポイント

- ・ラジオをきく！→きき取ろうとする力、集中力が鍛えられる
- ・音読する→脳の活性化
- ・1日1回耳のマッサージをする→血行を良くする
- ・「ききとろう」という意識でテレビをみる（字幕に頼らない）

3 老化を遅らせる生活習慣の見直し

- ・生活習慣病のコントロール
- ・バランスのとれた食事
- ・無理のない範囲で適度な運動や十分な睡眠

4 定期的な耳鼻咽喉科受診

- ・早期発見、早期受診が大切
- ・年に1回定期的なきこえの検査
- ・早期の補聴器使用できこえのサポートを！

*自分の生活習慣を見直して、耳にやさしい生活を心がけましょう。

有料広告

外壁塗装は、K P Cリフォームにお任せください!!

※キッチン・お風呂・オール電化などその他のリフォームもお気軽にご相談ください!!

佐賀県知事許可（般-28）第11698号

株式会社九州PFIクリエイト

三養基郡みやき町大字白壁5101番地 TEL：0942-81-6510 URL：http://kpc-inv.co.jp

