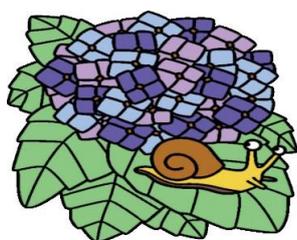


甲佐町オレンジ通信

令和7年6月 甲佐町地域包括支援センター

第1号(通巻第101号)



認知症と関係する難聴を 自己チェックしてみませんか

聞こえは、人とのコミュニケーションにおいて重要な役割を果たしており、認知症の発症にも関係が深いと言われています。(難聴を放置することによって、脳の認知機能が低下し、認知症になりやすくなるというデータがあります。)

歳をとり、皮膚も鼓膜も硬くなります。老化に伴い発症する加齢性難聴は徐々に進行するため自分では気づきにくい難聴です。

自分達での自己チェックでは、東京医療センター作成の「オンライン聴覚検査」での簡易検査や、「聞こえのチェックリスト」なども活用できます。気になる方はやってみましょう。

鼓膜を振動させて人は音を感じているので、正常でも耳鳴りは少しは聞こえるようです。

老化に伴う難聴を予防するには、耳周囲や体をほぐすことで、血行を良くしたり、鼓膜の柔軟性を保つことも大切です。

ヨガや散歩も自律神経のコントロールに効果的で、生姜、唐辛子、ミントなどハーブも良いようです。

もちろんストレスを溜めないことは重要です。

さらに、鶏肉やマグロなどに含まれるイミダゾールペプチドは脳疲労に有効といわれています。

たかが耳ではなく、耳の症状から日頃の食生活や運動習慣、脳疲労まで、いろいろなことを知ることができます。

老化は耳にもきます。大切なことは体と心の総合的な健康です。

(参考) 石井正則 難聴・耳鳴り・認知症を防ぐ対処法

きょうの健康(NHK) 加齢性難聴 最新技術でここまで改善

甲佐町地域包括支援センターでは、6月から月に1回、全10回にわたって認知症に関する情報「甲佐町オレンジ通信」を発行します。



お問い合わせ先
甲佐町地域包括支援センター
(甲佐町役場 福祉課)
TEL 234-1114