

予防 と緩和



加齢性難聴には聞こえ方に特徴があるので、それを踏まえて、予防を心掛けたり、聞こえづらさを緩和させたり、対応してみましょう。

予 防

ストレスを発散させよう

趣味や運動などで気分転換をしましょう

高血糖・高血圧を予防しよう

血管が硬くなって柔軟性がなくなる（動脈硬化）と血流が悪くなって、聴覚や脳への神経伝達那不十分となります。動脈硬化の原因となる高血糖や高血圧を予防しましょう。また、喫煙や飲酒は血管に負担をかけるため、控えましょう。

たんぱく質やビタミンを補給しよう

たんぱく質は血管を作り、緑黄色野菜などに含まれるビタミン A、C、E は血管の酸化を防いで血管を元気にします。

※牛乳、豚肉、まぐろ、大豆などに含まれるビタミン B 類は神経機能を正常にします。

緩 和

自分に合うサポートグッズを探そう

- ▷補聴器を使う
- ▷テレビに手元用スピーカーを付ける
- ▷筆談や文字を音声に変換できるアプリを使う

会話の仕方を工夫しよう

- ▷テレビや換気扇の音など、生活音が聞こえない静かな場所で話しかける
- ▷声はやや大きいぐらいが最適です
- ※大きすぎるとかえって聞き取りにくいです。
- ▷お互いの口元が見えるように話す

お母さん最近、
耳の聞こえ、悪くない？
テレビの音、大きくない？

最近、「耳の聞こえが悪くなっていない？」「テレビの音量が前より大きくなっていない？」などと言われたことはありませんか。加齢性難聴とは、年齢を重ねると共に聴力が低下していく症状です。年をとると体力が低下することと同様に、聴力も一般的に40歳を過ぎたころから徐々に低下してきます。

加齢性難聴の原因は、年をとるにつれ、耳の音を伝える神経細胞が劣化したり、減少したりすることです。しかも一度劣化・減少した細胞は再度強化させたり、増加させたりできないため、加齢性難聴は根本的に治療が難しいと言われています。皆さん、加齢性難聴を理解して、うまく付き合っていきましょう。

40歳を超えたら要注意

加齢性難聴の付き合い方を学ぼう

加齢性難聴テスト こんな症状ありませんか

加齢性難聴は年齢を重ねると共に少しずつ進行するため、特に本人が気づきにくい病気です。次のテストで当てはまることがないか、確認してみましょう。

- ☐ 電話のコール音や電子機器の音など、高音域の音が聞き取りづらい
- ☐ 小さい音は聞こえにくい、店内の音楽や空調機の音、耳元での大声など、大きな音はうるさく感じる
- ☐ 細かい音の聞き分けが難しく、割れたり、ぼやけたように聞こえる。言葉の違いが分かりにくい
- ☐ 両耳が同程度で低下している
- ☐ 会話のキャッチボールが難しく、人とのコミュニケーションの機会が減っている

こんにちは保健師です

●問い合わせ いきいきはーる健康課 ☎ 202局3212番

登山同好会 やまびこ会 我々と登山始めませんか



「登山をしたいけど少し不安だな」と思っている人はいませんか。やまびこ会では、3月にお試し登山会を企画しています。ぜひ一緒に登山を楽しみましょう。登山が好きな人であれば、誰でも大歓迎です。詳しくは問い合わせてください。

- とき・内容 3月28日(日)・お試し登山「福智山・虎尾桜」
- 費用 無料 ※入会の場合は年会費 4,000 円が必要です。
- 問い合わせ 水巻町登山同好会やまびこ会(近藤) ☎ 090-9012-8938

フラワーアレンジ・フルーツカット教室 初心者向け講座を開始



季節ごとに花をアレンジして家に飾ったり、かわいく切ったフルーツで家族や友人を楽しませたりしませんか。

- とき 月1回(次のいずれかの日) 第1金曜日・第2土曜日午前10時～正午
- ところ 中央公民館
- 内容 フラワーアレンジや季節のフルーツカッティングを毎月交互で学べます。(初心者向け講座)
- 費用 月額1,800円 ※別途材料費が必要です。
- 定員 5人
- 申し込み・問い合わせ フローラルはなみづき(久野) ☎ 090-1367-3735

カリコプア フラレア フラダンス体験レッスン



ハワイアンメロディーにのってリラックス、筋力アップしましょう。楽しみながら基礎からゆっくり学べます。

- とき 4月16日(金)、23日(金)、30日(金)、5月3日(月・祝)、10日(月) 午後7時～8時
- ※飲み物を持って、動きやすい服装で参加してください。
- ところ 中央公民館
- 費用 無料
- 定員 5人
- ※3密を避けて少人数で行います。
- 問い合わせ カリコプア フラレア(津留理恵) ☎ 090-9791-1339

みんなの 掲示板

サークルの会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。

●問い合わせ 役場広報係 ☎ 201-4321

遠賀韓国会館 韓国語講座



- とき(月3回)▷入門クラス(初めての人) 火曜日午後7時～8時(5月11日開講)
- ▷初級クラス(韓国語が少し分かる人) 金曜日午後7時～8時(5月14日開講)
- ところ 遠賀韓国会館(頃末南2-3-1)
- 費用 月額3,000円
- 定員 各15人(先着順)
- 申し込み・問い合わせ 遠賀韓国会館 ☎ 201-1823 ☎ (080) 1724-9159

絵画クラブ 藍の会 作品展示会



心あふれる風景や静物などの油彩・水彩作品を約40点展示します。ご自由に鑑賞してください。

- とき 3月16日(火)～23日(火) 午前10時～午後6時
- ※最終日は午後5時までです。
- ※22日(月)は休館日のため休みです。
- ところ 図書館企画展示コーナー
- 費用 無料
- 問い合わせ 藍の会(白石) ☎ 612-5671