



加齢に伴う難聴は早期発見が大切



最近、感じることはありませんか？

1つでも当てはまる場合は早めの受診を！

- ✓ 会話をしているとき、何度か聞き直すことがある。
- ✓ 聞き間違いが多い。
- ✓ 話し声が大きいと言われている。
- ✓ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある。
- ✓ 車の接近など危険な状況に気づきにくいことがある。
- ✓ 相手の言ったことを憶測で判断することがある。

老化による聴覚機能の低下のため、残念ながら根本的な治療法はありません。

大切なのは、できるだけ早期から補聴器などを使って、「聞こえ」を改善し、ことばを聞き分ける能力を最大限に発揮すること。「耳が聞こえづらいのは年齢のせい」と決めつけずに、早めに耳鼻咽喉科医へ相談するようにしましょう。

難聴の影響

- ・危険察知能力が低下する
- ・社会的に孤立しうつ状態に陥ることもある
- ・家族や友人とのコミュニケーションがうまくいなくなる
- ・自信がなくなる
- ・認知機能に影響をもたらす可能性がある

加齢性難聴の予防法(老人性難聴)

老化を遅らせ難聴を予防するために生活習慣を見直してみよう

- ・生活習慣病の管理、栄養バランスが取れた食事
- ・適度な運動
- ・規則正しい睡眠



垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきっさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

- ▶と き / 4月23日(水) 午前9時30分～11時30分
- ▶ところ / いぶき苑別館 花ホール
- ▶定 員 / 25人(先着順)
- ▶参加費 / 200円(運営協力費)
- 申・問 特別養護老人ホームいぶき苑 ☎22-5211

4月から開催 認知症カフェ なごみ



認知症の人、その家族、そして地域の人たちがいつでも相談でき、自分たちの思いを伝えられる時間を過ごしませんか。どなたでも参加できます。

- ▶と き / 4月8日(火)
午前10時～11時
- ▶ところ / 優・悠・邑和 研修室
- ▶定 員 / 15人
- ▶参加費 / 100円
- 申・問 盲養護老人ホーム 優・悠・邑和 ☎22-3780