



加齢に伴う難聴は早期発見が大切

最近、次のことを感じることはありませんか？

- 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。

1つでも当てはまる場合は
早めの受診を!

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です。

〈難聴の影響〉・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。 など

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る
・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

「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。

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／5月27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)

問 特別養護老人ホーム いぶき苑 別館 ☎22-5211

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／5月12日(火) 午前10時～11時30分
- ▶内 容／「認知症予防のための口腔ケア」について
- ▶ところ／優・悠・邑 和 研修室
- ▶定 員／30人
- ▶参加費／100円

問 盲養護老人ホーム 優・悠・邑 和 ☎22-3780

6月からスタート あおぞら塾

自分の年齢・体力にあったコースを選び、自分のペースで安心して介護予防に取り組みます。

コース(曜日)	開催頻度	対 象	活動レベル
月	毎週	健康に不安を感じ始めた、フレイル(虚弱)の兆候がある人	軽い運動
水1・2 金1・2	隔週	介護予防活動を継続的に行っている、健康的な人	中程度の運動

- ▶と き／午前10時15分～11時45分
- ▶ところ／生きがいセンター
- ▶対 象／町内在住の65歳以上
- ▶定 員／各コース12人
- ▶参加費／無料
- ▶申込期間／5月11日(月)～29日(金)
- ▶申込方法／健康福祉課窓口で受付を行います。

※年間日程表は申込時に配布します。

申・問 地域包括支援センター ☎22-7505