

ほのぼの 南部包括だより

第168号 令和6年6月発行 袋井南部地域包括支援センター 電話 0538-42-7939

さくらんぼが美味しい季節になりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか? 今年こそ、さくらんぼ狩りに行きたいな~と思いつつ、この季節は梅雨∱蛙の声と振り 出す雨、恵みの雨と分かっていれど、洗濯物が乾かない毎日…気分が晴れません!!!晴れを期待すれば、今度は酷暑の日々が続く…それも嫌だ(´;ω;`)

50年前の夏が懐かしい!涼しかったね!って60歳以上の職員3人が話しをしていますが、私にはわからない・・・なぜなら・・・私、50年前は産まれていないんです(笑) みなさん、雨にも暑さにも負けずにお過ごしくださいね~ヾ(≧▽≦)ノ

"ヒアリングフレイル"聞いたことある?

ヒアリングフレイルは、耳の虚弱(聞き取る機能の衰え)のこと。 聴覚機能の低下によるコミュニケーションの問題やQOL (生活 の質)の低下などを含む、身体の衰え(フレイル)の一つです。



日本の想定難聴者数は約1430万人と言われていますが、聴力機能の低下を、身体機能の低下や認知機能の問題と勘違いしてしまうケースがあります。例えば・・・



話しかけても以前よ り反応しなくなった



外出することに 億劫になった



部屋に引きこもることが増えた



怒りっぽくなった



大好きだったテレビ を急に見なくなった



以前に比べ会話 が難しくなった

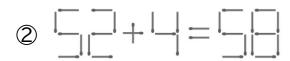
Check! これらの症状も

よく見られるこれらの症状も 「聴覚機能の低下」が原因の可 能性があるかもしれません!

認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ ☑ マッチ棒を1本動かして式を正しくしてください。







ヒアリングフレイルを放置すると…

ヒアリングフレイルを放置すると心身の活力の衰えが進み、認知症やうつ状態となる リスクが高まります。また、年齢を重ねると脳は萎縮する傾向があると言われていま すが、難聴の高齢者ほど、こうした変化が強く現れると言われています。

難聴を放置した場合の認知症リスク

軽度の難聴

中等度の難聴

重度の難聴

2倍

3倍

5倍

=POINT=

- ◎家族や周囲が聞こえにくさを 早期発見する
- ◎治療から予防に意識をシフト する

<聴覚ケアの例>

大音量でテレビを見たり音楽を聴いたりしない 大きな音が常時出ている場所を避ける 騒音下で仕事をしている方は耳栓をする 静かな場所で耳を休ませる時間を作る 耳鼻咽喉科で聞こえの検査 早期に補聴器で聞こえをサポート

聞こえの変化を 感じたときの相談先

- ◎耳鼻咽喉科
- ◎補聴器販売店 なと

- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます

6月18日(火)9:30~11:30 高南コミュニティセンター

000000

7月16日(火)9:30~11:30 田原農村総合管理センター

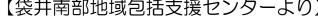
つながり処「結(ゆい)」

「結」へ来たら元気がもらえる! 地域の皆さんの心のより処になれる よう、南部包括がつながり処「結」を OPENします!どなたでもご参加でき ますので、お気軽にお越しください

- ◆6月25日(火)10:00~11:30
- ◆7月23日(火)10:00~11:30

袋井南コミュニティセンター

【袋井南部地域包括支援センターより】 📽 🕶 🕷



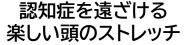
\\高南・男のジャムづくりを開催//

市内でも一番高齢化率が高い高南地 区福祉部会では、家に閉じこもりがちな 男性たちに外出していただく機会として、 袋井産の旬のいちごを使ったジャムづく



りを実施しました。グループごと好みの甘さやつぶし方で和気

藹々と和やかな雰囲気でジャムを つくっていました。どこのグループも自 分のグループが一番美味 💷 しい!と話しながら、お土 産に持ち帰りました。



正解は?



