



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年前は生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~(≧▽≦)

“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たますが、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!

よく見られるこれらの症状も「聴覚機能の低下」が原因の可能性も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。

① $9 + 7 = 16$

ひとひねり必要!

② $52 + 4 = 58$



久しぶりの
マッチ棒クイズ

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 など

おしゃべりカフェ



- ◇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
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の中でジャムをつかっていました。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。



認知症を遠ざける
楽しい頭のストレッチ

正解は？



① $8 + 7 = 15$

② $62 + 4 = 58$