



高齢者あんしんセンター ホピ園たより

令和3年3月1日発行 第69号
発行：高齢者あんしんセンターホピ園
高崎市寺尾町 621-1
電話：027-324-8844
ホームページ：http://turbulence.jp/



3月3日は「耳の日」です

「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ人々の悩みを少しでも解決したいと言う、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。ちなみに、3月3日は、電話の発明者であり、ろう教育者であったグラハム・ベルの誕生日でもあります。

こんなことはありませんか！？

- 「電話の呼び出し音や体温計の音などの電子音が聞こえにくい」
- 「テレビドラマのセリフが聞こえないので音量を上げたら、物が壊れるシーンで音が大きく、びっくりしてあわてて音量を下げた」
- 「ふつうに呼びかけても反応しないので、耳元で大声で呼びかけたら『そんなに大声で言わなくてもきこえるよ』と怒られてしまった」
- 「バラエティ番組などで、家族が笑っているのに一緒に盛り上がれない」 など

もしかしたら、**加齢性難聴**かもしれません！？聞こえが悪くなると、コミュニケーションが困難になり、孤立・不安・意欲の減退などの心理的な影響が表れ、認知機能にも影響を及ぼす恐れがあります。周囲が話し方に気をつけると同時に、「補聴器を活用する」方法もあります。補聴器を考えている方は、生活のどんな場面で困っているのかなど、聞こえ方を改善したい場面を整理してから相談に行くと良いでしょう。

話し方ひとつで、聞こえ方は変わります！

1. 大声ではなく、少し大きめの声でゆっくり、ハッキリと話す
2. パ行・タ行・サ行を明確にハッキリと発声する
3. 言葉の始まり（立ち上がり）に、しっかりと力を入れて長めに話す
(母音部分は、過度に大きい声にならないように注意！)
4. 正面から、相手に口の動きをしっかりと見せて話す
5. 言葉や文章を言い換えてみる

「今週の週末」⇒「今度の土曜日」、「7時」⇒「ななじ」

「明日の7時に駅前広場で待ち合わせです」

⇒「待ち合わせは、時間が明日の7時、場所は駅前広場です」



裏面もご覧ください

🌲 花粉症の季節です 🌲

関東地域の花粉の飛散量は、昨年と比べると2～4倍、過去10年の平均飛散量と比較すると東日本では多くなると予想されています。花粉症にならないよう、また、出来るだけ症状を軽くするためには以下の方法が考えられます。

.....

～とにかく花粉が体に入らないようにすることが肝心～

花粉情報を活用する

テレビやラジオなどの情報を役立てて、外出などの予定を立てましょう。花粉から身を守りましょう。



外出時はできるだけ花粉を避ける

外出時はマスクやメガネ、帽子を着用します。毛織物などのケバケバしたコートは避け、スベスベした素材を選びましょう。

室内に花粉を持ち込まない・室内の花粉を減らす

外から戻った時は、玄関先で衣服などの花粉を払い落としましょう。また、すぐに手や顔を洗い、うがいをし、鼻をかむことが大切です。持ち込まないようにしていても、室内には花粉が侵入しているので、掃除をこまめにしましょう。



～十分な睡眠時間、ストレスのない生活、バランスのとれた食事～

👉 睡眠を十分にとり、ストレスを溜めないようにしましょう！

⇒アレルギー反応を起こしにくくする

👉 栄養バランスの良い食事をするように心がけましょう！

⇒アレルギーに負けない体をつくる

👉 お酒やたばこ、香辛料などは出来るだけ控えましょう！

⇒鼻の粘膜を刺激して、花粉症の症状を悪化させる



高齢者あんしんセンターとは…

高齢者の抱える心配ごとや悩みごと、介護保険に関する疑問などの総合相談窓口です。電話や来所ばかりではなく、ご自宅へも訪問し、相談をお受けしています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ



<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町621番地1（特別養護老人ホームホピ園内）
- 営業日及び営業時間：月～金曜日
午前8時30分～午後5時15分
(祝日、12月29日～1月3日を除く)
- 電話：027-324-8844