

# 天童市

## 地域包括支援センターニュース

～地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です～

### 内 容

- ・耳の健康について
- ・受診・健診を忘れずに
- ・血圧を上げないための生活習慣
- ・消費者トラブル情報

# 44号

令和4年3月



### 相 談 窓 口

#### 天童市地域包括支援センター 中央

天童市老野森二丁目6番3号

☎ 023 - 658 - 8190

HP <http://www.tendo-shakyo.or.jp/>

担当地区 [ 天童中部・天童北部・成生  
津山・田麦野・山口

#### 天童市地域包括支援センター めいこうえん

天童市大字矢野目150番地

☎ 023 - 664 - 0600

HP <http://meikouen.or.jp/>

担当地区 [ 天童南部・蔵増・寺津  
高揃・長岡・干布・荒谷

地域にお住まいの高齢者の皆さんやご家族、地域住民の皆さんの保健・福祉・介護について様々な相談をお受けします。

秘密は守りますので、お気軽にご相談下さい。相談は無料です。

# ～聞こえをチェックしていきいき活動～

耳は、私たちが生活をしていくうえで外部から音の情報を得るための大切な器官です。ところが、耳の健康については、聞こえが悪くなったり、症状が出るまで、あまり気にしない人が多いのではないのでしょうか？3月3日は日本耳鼻咽喉科学会が定める「耳の日」です。この機会に、耳の健康について定期的にチェックするよう心掛けていきましょう！

難聴になることで脳への聴覚刺激が減少し、認知症の発症リスクも高くなります。大音量でテレビを楽しむよりも、音読をするなど自分の声を聴く方が耳に優しく、脳にもよい刺激になります。難聴は、環境によって誰でもなり得ます。耳に優しい生活を心掛け、家族や周りの人も一緒に耳の健康について考えましょう！！

## こんな症状ありませんか？

高齢者の場合、本人は聞こえづらくなっていることに気づかないことも多いものです。そこで、耳の聞こえが悪くなっていないか確かめる必要があります。頻繁に起こり生活に不便を感じるようであれば、耳鼻科への受診をお勧めします。

- 会話をしている時に聞き返すことがよくある。
- 聞き間違いが多い。
- 電子レンジの「チン」という音やドアのチャイム音が聞こえない。
- 相手の言ったことが一部聞き取れず、推測で判断することがある。
- 家族にテレビやラジオの音量が大きいといわれる。もしくは以前よりボリュームを大きくしないと音が聞き取れない。



など

## 聞こえにくい方への話しかけ方のコツ

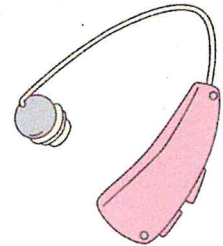
- ★ 顔や口元が見える位置で、ゆっくりはっきり伝えましょう。
- ★ 言葉だけでなく「表情」や「口の形」も見せるように意識しましょう。
- ★ 必要以上の大声はいりません。大きすぎると音がひずんで聞こえづらくなります。
- ★ 「低めの声」は、より聞こえやすくなります。
- ★ 相手が聞き取れないときは、同じ言葉を繰り返すのではなく、別の言い方や説明を添えてみましょう。
- ★ 大事な話は重要な言葉を「文字で書いて」伝えましょう。文で書くのではなく、キーワードを書きながら話をすすめてみましょう。

# 補聴器を有効活用しよう！！

音は耳で聞きますが、その音を「聞き取る」のは「脳」です。脳は必要な音だけを拾い、不要と判断した音は気にならないように抑える力を持っています。長い間音が聞こえない状態していると、補聴器を付けたときに脳が雑音も会話の音声も同じように拾ってしまいます。そのため、補聴器をつけるとうるさく感じてしまいます。まずは脳を、音が「聞こえる」状況に慣らしていく必要があります。補聴器を装着するということは、脳に聴覚刺激を与えて脳をトレーニングすることにもなります。

「山形県 通いの場プログラム集」より参考

- ① **診断**：耳鼻科で補聴器が必要か診断してもらいましょう。
- ② **相談**：補聴器販売店や認定補聴器専門店で疑問や不安等相談してみましょう。
- ③ **視聴**：納得がいくまで根気よく視聴しましょう。
- ④ **調整**：様々な場所・場面で視聴しましょう。  
初めからはっきり聞こえるわけではありません。  
慣れるまで数週間～長いと3ヶ月以上の期間が必要です。
- ⑤ **購入**：身体障害者手帳を所持している場合、公的支援制度が使えます。  
(条件あり)
- ⑥ **フォローアップ**：定期メンテナンスし、購入後も相談可能か確認を。



# 健康状態を把握しましょう！！

健康づくりのポイント（フレイル予防）の一つに、**受診・服薬、健診**があります。高齢期は病気でなくても衰えるところが出てきますので、早めに医師の診察を受け、必要な処置をとることが大切です。我慢せずに専門医を受診し、早めに対処しましょう。改善できれば気分がきっと明るくなります。

また、お住いの自治体から健康診断や検診の案内が来ることがあります。持病で通院しているからと受診しない方もいるようですが、通院で診てもらえるのは現在治療中の病気に関することだけですので、必ず受診しましょう。

## 相談してみよう

- ★ 耳が遠くなった
- ★ 入れ歯の調子が良くない
- ★ テレビが見えにくい
- ★ ひざが痛くて歩きにくい
- ★ 認知症が心配
- ★ 複数の診療科の受診で薬が多い など

桜美林大学老年学総合研究所所長 鈴木隆雄 監修  
「ずっと元気であるためのポイント」より参考



# 血圧を上げないための生活習慣を



## ○高血圧が引き起こす病気

高血圧の状態が続くと心臓に負担がかかり、心不全の危険性が高まります。また、動脈がダメージを受け脳梗塞や心筋梗塞、くも膜下出血、大動脈解離、大動脈破裂など血管がつまる、裂ける、切れるといった重大な病気につながる恐れがあります。

## ○生活習慣を見直しましょう

- ・食事は1日3食規則正しく摂取し、食べすぎの防止と肥満の解消につとめましょう。
- ・塩分を排出する働きのある、カリウムや食物繊維を摂取しましょう。
- ・1日の塩分摂取量を7～8gを目安に、減塩につとめましょう。  
(だしを取ったり、香辛料やハーブ、かんきつ類を活用し、家族で薄味に慣れましょう)
- ・喫煙やお酒の飲み過ぎに注意しましょう。  
(たばこを吸うと末梢血管が収縮し血圧が上がります。お酒の適量1日アルコール20g)
- ・急激な温度変化を避け、脱衣所やトイレの温度差に気を付けましょう。
- ・ぬるめのお風呂に入り、心身をリラックスさせましょう。
- ・散歩や適度な運動を取り入れ、ストレス解消と肥満の防止につとめましょう。
- ・しっかり睡眠時間を取りましょう。



「全国健康保険協会 血圧を上げない生活習慣」より参考

# 新型コロナウイルス関連詐欺に注意！

## 新型コロナウイルスのワクチン接種を口実にした消費者トラブル

注意

### 最近の事例

- ・大規模接種会場の予約情報を尋ねる不審な電話がかかってきた。
- ・「ワクチン受付中」という内容のメールが届いた。
- ・ウェブサイトでもワクチン接種を申し込んだが、不審なサイトだった。
- ・「ワクチン接種の予約代行をする」と市職員を名乗った人が訪ねてきた。詳しく質問しようとしたところ、ごまかして帰って行った。
- ・接種の予約をしていないのに「ワクチン接種の説明に行く」と電話があり、個人情報の確認をされた。



### ～アドバイス～

- ・行政機関の職員を名乗る業者などから、電話や訪問、心当たりない送信元からのメールなど、怪しいおかしいと思うものには反応しないようにしましょう。  
(※天童市役所と名乗る者から連絡があり、実際警察へ通報したケースがありました)
- ・新型コロナウイルスに便乗した悪質な勧誘を行う業者には耳を貸さないようにしましょう。
- ・不審に思った場合や、トラブルにあった場合は、最寄りの消費生活センターなどに相談しましょう。今後、新たな手口の勧誘が行われる可能性があります。少しでもおかしいと思ったら早めに相談しましょう。

※問い合わせ：天童市役所 1階 天童市消費生活センター ☎654-1111 (内線745)  
消費者ホットライン 188 (局番なし)



「独立行政法人国民生活センター新型コロナウイルス感染症関連」より参考