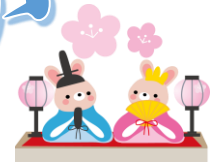


♪ ずっと福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所
☎ 0855-95-3262

花の蕾もほころぶ季節となりましたが、雪が舞う日もあり寒さが続いています。インフルエンザなど感染症も、まだまだ流行中のようですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。外出後は、手洗い・うがいを行い感染予防をしていきたいですね。さて、3月3日は「お雛祭り」ですが「耳の日」でもあります。耳は音という外の情報をとらえて身の安全を守る重要な感覚器官で、24時間休みなく働いています。気づかない間に耳に負担をかけてしまうと、トラブルを招くことがあります。今回は、耳の大切さについて(一社)新潟県労働衛生医学協会健康づくり応援通信3月号を参考資料としながらお話します。

耳を大切にしましょう

耳の役割・・・

① 音を集めて脳へ伝える

耳は右図のように外耳、中耳、内耳の3つに分かれています。音はいくつかのステップを経て電気信号に変換され、脳へと伝えられます。そこで私たちは初めて「音を認識」することができます。



② 平衡感覚をつかさどる

内耳にある三半規管は「体のバランス」を保つための役割を担っています。

耳のトラブル・・・

① 難聴：特定の音を聞く能力を失った状態で、大きく2つに分けられます。

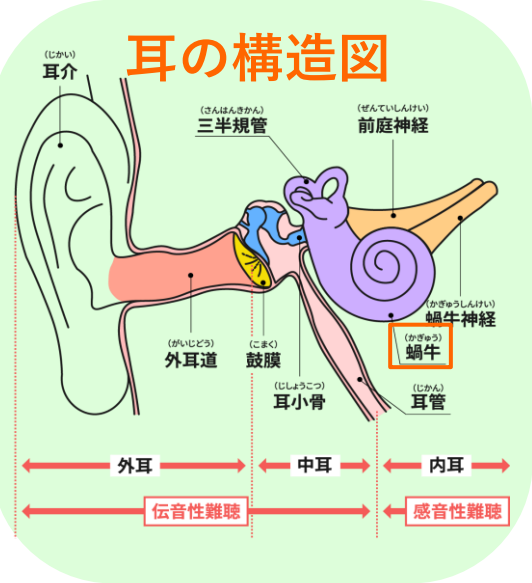
「伝音難聴」…音を集めて伝える部分に原因があることが多い。音がうまく伝わらず小さく聞こえるため、大きな声で話しかければ聞き取ることができます。

「感音難聴」…音を感じ取る部分に原因があり、とくに※有毛細胞（音の振動を電気信号に変えて脳に伝える役割をしているところ）がダメージを受けている場合が多いです。大きな声で話しかけられてもスムーズに聞き取れません。

※有毛細胞とは、耳の奥にある「蝸牛」という器官の中にあります

② 耳鳴り：実際は音が発生しないのに「キーン」「ゴー」などの異音を感じます。原因は、音の電気信号の一部が伝わらないこと、脳が弱い電気信号を補おうとすることなどが上げられます。

③ めまい：三半規管に何らかの問題が生じ、体のバランスを保つための平衡感覚の情報を的確に脳へ伝えられなくなるとめまいが起ります。



難聴が認知症やうつ病の原因にも・・・

近年の研究で「難聴」が「認知症」のリスクを高めることがわかってきています。そのリスクは軽度でおよそ2倍、中等度で3倍、重度ではおよそ5倍になると言われています。

「音による情報が入ってこない」ことで、脳の活動そのものが低下し、認知機能に影響を与えられられています。また、コミュニケーション機会の減少が「認知症」のリスクを高めるだけでなく、「うつ」や「心身の活力が低下」することにつながると懸念されています。参考文献：NHK健康ch

耳を守るための生活習慣

① 耳を休めること

難聴の多くは有毛細胞がダメージを受けることで起こります。有毛細胞を守るために最も大切なのは、出来るだけ大きな音を聞かないようにすることです。

② 生活習慣(食事・運動・喫煙・飲酒)

偏った食生活や運動不足、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣を続けると血液がドロドロになり、耳の血管を傷つけ、有毛細胞にダメージを与えてしまうため、生活習慣を改める事が大切になります。

③ ストレスを溜めない

ストレスが耳のトラブルを引き起こすことも少なくはありません。1日の中で好きなことをしたりほっとできる時間を作りながら、適度にストレスの軽減を行いましょう。

《おすすめ難聴対策》

散歩

週に1~2回
身体がポカポカする
程度



(生活習慣を改善、血液循環をよくするためにオススメだそうです)参考文献：NHK健康ch

※難聴や耳鳴り、めまいなどの症状が急に現れたら、放置せずに早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！



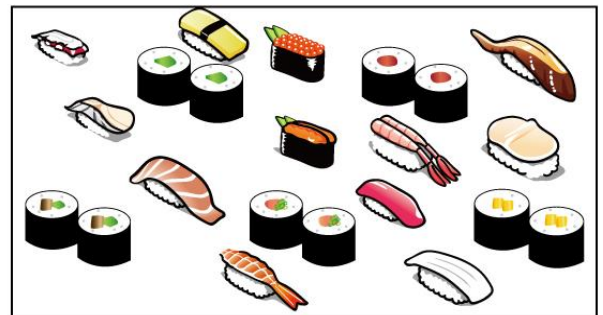
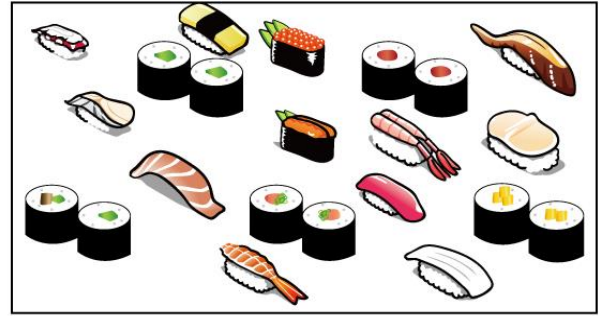
ナンバープレース

タテ9列、ヨコ9列のそれぞれの列に、1~9の数字が必ず1つずつ入ります。3×3マスの太線で囲まれたブロック9個の中にも1~9の数字が必ず1つずつ入ります。このルールに従って、空きマスに数字を入れてください。

		9		5		1		8
1	4		8	9	2		3	
8			4		6	9		7
6		8	3	4		2		
	1		5		9		7	
		3		8	1	4		9
3		1	9		4			5
	8		6	3	5		1	
7		6		2		3		

間違い探し

2つの絵の中から間違い探しをしてください。7つあります。



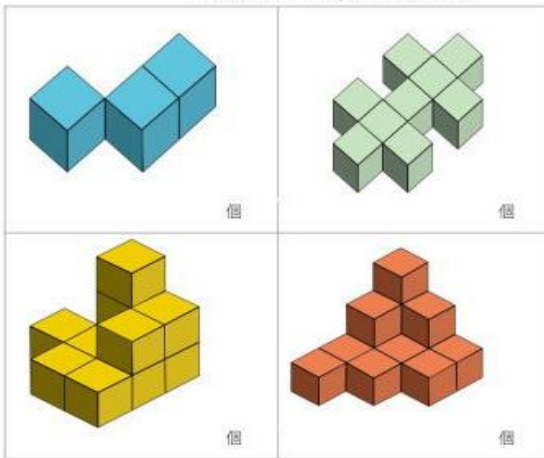
脳トレ・認知症予防に。
脳トレ支援.com

<http://help-kaigo.com>

積み木数え

制作：知の種 (<https://ninchi.life/>)

積み木の数は何個ある？



漢字の読み仮名を下の選択枝から選んで読んでみましょう

- ① 蕪
- ② 玉蜀黍
- ③ 糸瓜
- ④ 辣韭
- ⑤ 大蒜
- ⑥ 山葵
- ⑦ 蜜柑
- ⑧ 無花果
- ⑨ 柘榴
- ⑩ 枇杷
- ⑪ 胡桃
- ⑫ 心太
- ⑬ 蒟蒻
- ⑭ 羊羹
- ⑮ 麦酒
- ⑯ 餃子
- ⑰ 蒲鉾
- ⑱ 牛蒡
- ⑲ 胡瓜
- ⑳ 西瓜

- ・かまぼこ
- ・とうもろこし
- ・にんにく
- ・ようかん
- ・へちま
- ・みかん
- ・きゅうり
- ・いちじく
- ・わさび
- ・ざくろ
- ・びわ
- ・くるみ
- ・かぶ
- ・ところてん
- ・らっきょう
- ・こんにゃく
- ・ビール
- ・あんこ
- ・ごぼう
- ・スイカ

2月号の答え

文字ひろいあみだくじ

左から順に・・・

けむし	あめ	ばけつ	まないた	ものさし	らいおん	くるま	すいか	ふくろう	ぴあの	はんかち	しんかんせん
-----	----	-----	------	------	------	-----	-----	------	-----	------	--------

令和6年度も「いっ福」を発行いたしますので、今後ともよろしくお願いいたします。

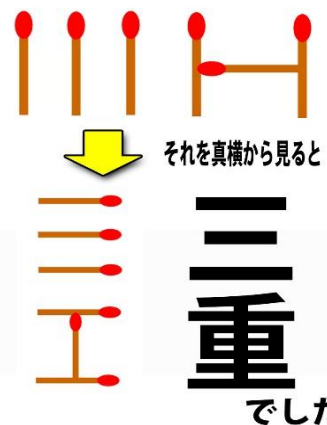
いくらでしょう？

- (1) 3,790円
- (2) 3,978円
- (3) 8,890円
- (4) 24,525円

皆さんいかがでしたか？

マッチ棒クイズ

答：右から2番目の1本を横向きにして……



それを真横から見ると
三重
でした

