

かいごよぼうにイイコトしんぶん

第3号

令和6年8月号

発行者：NPO法人エンパワメント輝き

もくじ

- みんな元気♪いきいき百歳体操
- みんなで挑戦！脳トレタイム
- 新規グループ募集について
- かみかみ体操のおすすめについて
- 難聴と認知症
- 高齢者難聴の進行を遅らせるコツ



うぐいす体操会



泥濘はねまーる



いきいき住吉



ガンバロー林郷



みんな元気♪
百歳体操で
からだ動かしています♪



いやさか百歳体操クラブ



帯島体操会



カフェひばり



小路いきいき体操会



「かいごよぼうにイイコトしんぶん」は、洋野町地域包括支援センターから委託を受け、NPO法人エンパワメント輝きが発行しております。



みんなで挑戦！ 脳トレタイム

Q パラリンピックのシンボルマーク3つの曲線が中心を取り囲んでいます。「動き」を象徴する形です。赤は心、青は体、では緑は何を表しているのでしょうか？



聞こえの悩み ありませんか？

あてはまるものが
あれば
難聴かも!?

難聴がすすむと だんだんコミュニケーションをとるのが、おっくうになってきて・・・

- 注意力の低下 ●会話の聞き取りの低下 ●記憶力の低下 ●イライラ、ストレス、憂うつなどの情緒不安定などの心配があります

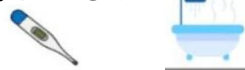
テレビやラジオの音が大きい



会話中の聞き返しが
多い



体温計や風呂のタイマーの音が聞こえない



病院や役所で名前を聞き返す



聞こえづらさをそのまま放置しておくと・・・

認知症のリスクが2倍以上になると言われています
外出の機会が減ってしまいがちで筋力低下や、聞くことに対して必要以上に集中力を使うため、記憶力や疲れやすさに影響すると言われています。
耳から「音」の情報が脳に入りにくくなってしまいうため、そのぶん脳が使われなくなるために脳が衰えやすくなってしまいます。

難聴と認知症

すでに聞こえづらい方は・・・

**補聴器の使用を
検討してみたいかがですか?**

補聴器を購入するまでの流れ

- ① 医師の診断を受ける
 - ② 補聴器販売店に相談
 - ③ 購入後の調整と訓練
 - ④ 補聴器で聞こえの良さを改善
- 調整期間の目安は
3ヶ月ほどです
- 専門家のアドバイスや指導が不可欠で

聞こえを改善して快聴♪
人生楽しんで
いきましょう♪

補聴器の種類



知らないうちに、拡めちゃうから。



「いきいき百歳体操」を6ヶ月間つづけたグループは「いきいき百歳体操スペシャル版」と食べる力や飲みこむ力をつけるための「かみかみ百歳体操」をおすすめします。

みんなで挑戦！
脳トレタイムの
こたえ

緑は「魂」を表しています。



高齢者難聴の進行を
遅らせる生活習慣6つ

1. バランスのとれた食事を摂る
2. 静かに耳を休ませる時間をつくる
3. 適度な運動を習慣にする
4. 禁煙する
5. 大きい音でテレビや音楽を聴くのを避ける
6. 良質な眠りと適切な睡眠時間を確保する

新規グループの申し込み募集中

申込先: NPO法人エンパワメント輝き
☎66-8321

身近な地域で「いきいき百歳体操」をスタートしたいグループを募集しています。3人以上の少人数で始めることができます。体操で使用するDVDプレーヤーとオモリは無料で貸し出しをしています。すまいるポイントの対象です。体験をご希望の方は、お気軽にお問合せください！慣れるまで指導いたします。

