



地域包括支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口です。

聞こえづらさ、ありませんか？

加齢による聴力の衰えを老人性難聴と言います。老人性難聴は音を感じ取る細胞の数が減少したり、細胞の機能が低下したり、音を聞く神経に衰えが生じたりすることによって聞こえにくくなるといわれています。

特徴としては

- ① 高音から聞き取りにくくなる
- ② 両耳ほぼ同時に進行する
- ③ 単純な音に比べ、話し声の区別がつきにくくなるなどがあります。進行する原因として、加齢だけでなく酸化ストレスによることも分かっています。

酸化ストレスとは

活性酸素が過剰に産生されること。活性酸素は免疫機能や感染防御の役割がある一方、過剰に産生されると細胞を傷害し、がんや生活習慣病等の疾病を起こす要因となる。

酸化ストレスは、紫外線・タバコ・ストレス・過度な運動等により引き起こる。

会話がしづらくなると孤立感から、うつや認知症を発症しやすくなります。適度な運動とバランスの良い食事、大きな音を避けることで進行を予防できる可能性がありますので、日頃から健康的な生活を

心掛けましょう。

難聴と聞くと、補聴器を思い浮かべる方も多いと思います。補聴器を効果的に使うには、難聴発症後早くから使い、訓練を行うことが大切です。また補聴器にも様々な種類があるので、医師や補聴器屋さんによく相談することが重要です。

聞こえづらさの原因は加齢によるものだけでなく、病気の可能性もあります。気になった時は、早めに耳鼻咽喉科へ受診しましょう。

参考：健康長寿ネットホームページ「難聴」



【さがし算】たて、よこ、ななめに並ぶ3つの数字を足して15になるものをひとつ見つけましょう

九 七 九	六 七 八	七 八 二
九 八 一	二 一 九	六 九 一
四 五 九	六 七 八	八 九 五
七 九 六	二 八 六	一 三 七

新型コロナウイルスに対する感染予防の観点から、中止する場合があります。
 ご不明な際はお問合せください。 ☎042-336-5831

軽体操講座




3月2日(水) 10:00~11:00
 4月6日(水) 10:00~11:00

片町文化センター 2階大広間

- ★運動習慣をつけて健康維持しましょう。
- ★座ってできる簡単な体操をしています。

写し書きで介護予防

3月28日(月) 10:00~11:00
 4月25日(月) 10:00~11:00

 片町文化センター 3階講堂

- ★手先を使うので認知症予防になります。
- ★筆ペンなどお持ちの方はご持参ください。

府中市地域包括支援センターかたまち講座案内

3月地域交流体操

会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	14:40~	7・14・21・28日
本町四丁目地区公会堂	月	14:40~	7・14・21・28日
片町文化センター	火	9:30~ 10:40~	1・8・15・22・29日
宮西公会堂	火	13:30~ 14:40~	1・8・15・22・29日
矢崎町公会堂	水	10:40~	2・16・23・30日
本町一丁目公会堂	木	9:30~ 10:40~	3日
本町一丁目公会堂	金	9:30~ 10:40~	11・18・25日

みんなで一緒に体を動かしましょう!

チャレンジ頭の体操 ~こたえ~

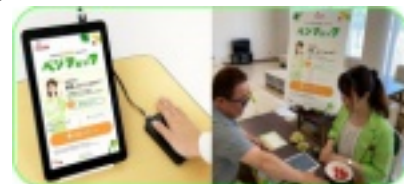
八	六	四	七	六	九
九	七	五	八	七	七
五	八	九	二	八	九
一	二	七	六	二	九
三	八	九	九	一	八
七	六	六	一	九	一



「健康チェックで元気モリモリ!!」

- ・日にち : 3月16日(水)
- ・時間 : 9:40~10:10
- ・場所 : 府中市市民活動センター プラッツ6階 第1会議室B
- ・定員 : 10名
- ・測定項目 : 握力測定、血圧測定、ベジチェック
手のひらをかざして、野菜の摂取量がわかります

~管理栄養士による~
 「ちょっとした工夫で野菜を増やせるコツ」
 を伝えます



★参加希望の方は下記連絡先にお申し込みください。

高齢者の方の身近な相談窓口です

042-336-5831

府中市地域包括支援センターかたまち

