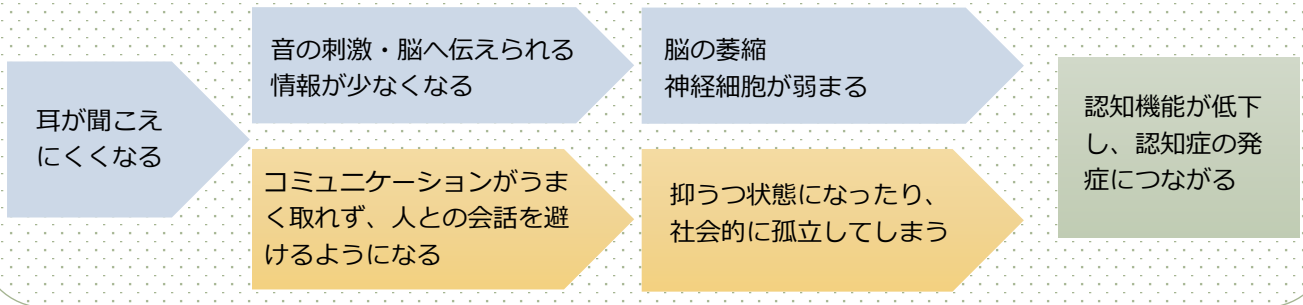




こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

3月3日は耳の日です。2017年7月国際アルツハイマー病会議において、「難聴」は「高血圧」「肥満」「糖尿病」などととも認知症の危険因子の一つに挙げられました。さらに、2020年には「予防可能な40%の12の要因の中で、難聴は認知症の最も大きな危険因子である」と指摘がされています。

難聴と認知症の関連とは？



難聴による心の不安が行動を制限してしまう

- ・電話に出たくない、かけたくない
- ・友人を訪ねたり、近所の人に話しかけることを躊躇してしまう
- ・テレビの音が聞こえず、楽しめない
- ・何度も聞き返すと相手が嫌がるため、聞こえるふりをしてしまう



聞こえにくいかなと思ったら・・・

- 会話をするときは合図をしてから
会話を始める前に相手の注意をひきつけます。
そうすることで、会話の内容に集中できます。
- 口元が見える位置で話しかける
耳元で大声で話しかけると、耳を傷める原因となります。
口元が見えるように正面で話しかける、
ゆっくりと丁寧に話しかけることが大切です。
- 言葉の言い換えで聞こえやすく
聞き取りづらい言葉は言い換えてみましょう。
例えば、「7時（しちじ）」を「ななじ」と言い換えると
会話がスムーズに進みます。

※補聴器を使い、周りとのコミュニケーションを円滑に図れるように環境を整えることも大切です。
補聴器を購入する場合は、まず耳鼻咽喉科を受診しましょう。



聴覚トレーニング

老人性難聴の予防・改善に役立つのが「聴覚ネットワーク」です。
会話を理解するうえで、キーワードとなる言葉を予測できるかできないかが大切です。
そのキーワードを取り出す「類推」する力を鍛えることが予防・改善のカギです。

- ①「父（ちち）」「吉（きち）」「七（しち）」「一（いち）」
など響きが似ている言葉を一つずつ
ご本人の背後から言う
- ②ご本人はその言葉を復唱する

口の動きから推測できないよう、背後から出題します。音に集中することができ、聴覚ネットワークを鍛えることが出来ます。

認知症・お食事相談サイトのご紹介
認知症介護に関する悩み、お食事に関する
悩みなど、お気軽にご相談ください。



<https://認知症cafest.online/>



<https://gohan-egao.saint-care.com>