

# 地域包括支援センターだより 第61号

令和8年3月発行

加美町地域包括支援センター ☎63-3600

## 耳の聞こえに悩んでいませんか？

「年のせいだから…」とそのままにしないで

最近、「耳が聞こえにくくなった」と感じることはありませんか？

年を重ねると、聞こえが悪くなること（加齢性難聴）があります。

難聴をそのままにしておくと、家族や友人との会話や電話が聞き取りづらくなり、会話の機会が減り、認知機能の低下やうつになるリスクが高まります。

### 耳の聞こえチェック

- 会話をしている時に聞き返す
- 後ろから呼びかけられると気がつかないことがある
- 聞き間違いが多い
- 話し声が大きいと言われる
- 見えない所からの車の接近に気がつかない
- 電子レンジなどの電子音が聞こえない
- 耳鳴りがある



1～2個

生活で困ることがあれば耳鼻咽喉科に相談を。

3～4個

耳鼻咽喉科で相談しましょう

5個以上

早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう



\*引用：一般社団法人 日本補聴器販売店協会ホームページより

加齢に伴う聴力の低下は40歳代から始まり、65歳を過ぎると一気に増加し、75歳以上では約半数の方が聞こえづらさを感じています。

大切なのはできるだけ早期から補聴器などを使って「聞こえ」を改善し、言葉を聞き分ける能力を最大限に発揮することです。

中耳炎など治療できる場合もあるので『耳は聞こえづらいのは年のせいだ!』と決めつけずに、必ず『耳鼻咽喉科』に相談・受診をしましょう!

聞こえていますか？ 大切な人の声、くらしの音

裏面もご覧ください。(フレイル予防地域応援サポーターの活動、虐待の窓口)

# フレイル予防地域応援サポーターの みなさんの活動を紹介します！

R7.7月に「フレイル予防地域応援サポーター養成講座」を開催し、34名の方がフレイル予防地域応援サポーターとなりました。

## フレイル予防地域応援サポーターとは？

地域の高齢者に、健康やフレイル予防に関する知識や実技を普及し、「元気な高齢者」を増やすためのボランティアさんです。

地区のミニデイサービスやお茶っこ飲み会、サロン、婦人会、認知症カフェ等で活躍中です！

研修は笑いがいっぱい♪  
筋力アップや脳トレ、口腔、食事など学んでいます。  
地域や家族、自分の介護予防にもつながるね。



ミニデイサービスで  
実践しています！



## あなたもサポーターとして一緒に活動してみませんか？

令和8年度にも「フレイル予防地域応援サポーターの養成講座」を開催予定です。  
講座の詳しい内容については、後日お知らせいたします。

## ひとりで悩んでいませんか？ 小さな不安、早めに相談

早めの相談で虐待を防ぐ ～気づいて・知らせる・ストップ虐待～

誰もが直面するかもしれない介護の問題。

お互いがつらくなる前に、自分や家族のかかえる問題を早めに相談してみましょう。

気づくこと、早めに相談することが虐待予防につながります。

\*相談者の秘密は守られますので、安心してご相談ください。



## ★加美町の相談機関・虐待相談窓口

高齢者の方

地域包括支援センター

☎63-3600

障がい者の方

高齢障がい福祉課 障がい福祉係

☎63-7872

身の危険を感じたら

☎110