

# オキドキニュース 三月号



二十四節季

啓蟄(けいちつ)  
春分(しゅんぶん)

三月六日 冬ごもり中の虫が目覚まし姿をあらわす。  
三月二十一日 昼と夜の時間が同じ。

## 節分祭

二月四日(土曜日)、地階食堂に於いて、節分祭を催しました。鬼が登場するとご利用者様は笑顔で出迎えてくれました。今年も豆の代わりに紅白玉を使用し、鬼は外「福は内」と大きな声鬼に紅白玉を投げ厄を払いました。普段静かに過ごされているご利用者様も、鬼退治となると、元氣いっぱい、いつでもと違う様子も見ることができました。



## 持ち物には「お名前」を記入下さい！

施設に衣類などお持ちになる場合、他のご利用者様の衣類などと間違いがないように、必ずお名前を記入されるようお願い致します。また、「フルネーム」での記入もお願い致します。



## 中華めくら「シウマイ」

屋食に提供しますので、是非ご賞味ください

## 3月20日 昼食に提供



写真はあくまでイメージです。

## 3月3日は耳の日



三月三日といえば、一般的には「ひな祭り」をイメージしますが、耳の日(みみ)でもあります。3の形が耳に似ているというところ、3を「み」と読んで「33でみみ」という語呂合わせから、この日付に制定されました。耳の日は、一九五五年日本聴覚医学会が創立し、一九五六年に社団法人 日本耳鼻咽喉科学会が制定した記念日で、一般の人々が耳に関心を持ち、耳の病気のことだけではなく、健康な耳を持つことへの感謝、耳を大切にするために良い音楽を聴かせて耳を楽しませてあげるために、あるいは、耳の不自由な人々に対する社会的な関心を盛り上げるために制定されました。耳の日にちなみ、耳よりな知識をご紹介します。

## 老人性難聴

老人性難聴とは、年齢を重ねるにつれて聴力が衰えるのは誰もが経験することですが、この加齢による聴覚障害は複合的な要因によって起こります。音を感じるためには不可欠な有毛細胞の減少など、内耳の機能の低下だけではなく、脳の中核機能の低下、そしてことばを認識する認知機能の低下が合わさって起こります。

## 老人性難聴の症状

- ・両方の耳が難聴になる
- ・高い音が聞き取りづらくなる
- ・言葉を聞き分ける能力が低下する
- ・耳鳴りを伴う
- ・糖尿病、脳血管障害、動脈硬化を発症していると症状が更にひどくなる
- ・治療は不可能
- ・内耳も聴神経も損傷している



## 老人性難聴の予防法

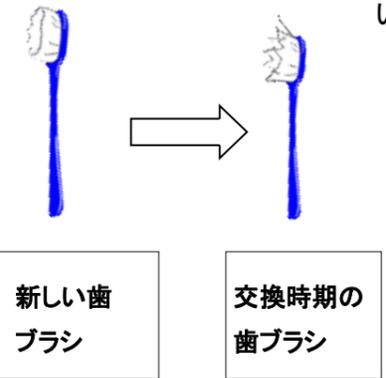
老人性難聴は「老化」が原因なので予測も予防も出来ませんが、耳の血行が良いか悪いかで難聴の進行度合いが変わることは分かっています。血行を悪くするようなことを控えることが大切です。

- ◆ 加齢による音を聴く能力の低下  
ヒトの耳は当然ながら、年齢を重ねるごとに音を聴く能力が低下していきま
- ◆ 十代：20〜20000ヘルツの音を聞き取れる。
- ◆ 二十代以降：有毛細胞という高い音を聞き取る部位のはたらきが低下する。
- ◆ 中年期：10000ヘルツ以上の音が聞こえない。

## 歯ブラシの交換について

ご入所中の皆様には、歯ブラシをご持参載いておりますが、歯ブラシの毛先が広がらず、まだまだ見えそうに見えても、歯ブラシの弾力は弱くなっています。また、歯ブラシの毛が広がっていると歯垢を落としにくくなります。歯ブラシの取り替え時期は1ヶ月に1回が目安とされており、ご入所中の正しい歯のブラッシングが出来ますように、ご家族の皆様には定期的な歯ブラシの交換をお願い致します。また、必ず歯ブラシには、名前をお書き下さい。

歯ブラシは定期的に交換しましょう



## 《総務課より》

利用料のお支払いは毎月十五日までになつておりますので、ご協力ください。尚、窓口でのお支払いは年中無休、午前九時〜午後四時までとなっております。