健幸plus+
市立総合病院からのお知らせ

聞こえと認知症 知っておきたい大切なこと

耳鼻咽喉科 医長
大石 宏虎

「年だから聞こえにくいのは仕方ない」と思っていませんか？実は、年齢とともに聞こえが悪くなる「加齢性難聴」は、認知症と深い関係があることが分かってきました。最新の研究では、難聴がある方は、そうでない方に比べて認知症になるリスクが約2倍になるという報告もあります。

なぜ難聴が認知症と関係するのでしょうか？聞こえにくいことで、人との会話が億劫になったり、テレビやラジオの内容が理解しづらくなったりすると、社会との交流が減り、脳への刺激が少なくなってしまいます。これにより、認知機能の低下につながる可能性があると考えられています。

ただし、難聴が直接認知症を引き起こす原因であるとは言い切れません。難聴と認知症には、共通の原因（例えば、血管の病気など）がある可能性も指摘されています。そのため、「補聴器を使えば認知症を完全に予防できる」とまでは言えません。

しかし、聞こえを良くすることは、日々の生活の質を大きく向上させ、社会とのつながりを保つ上で非常に重要です。聞こえが改善することで、コミュニケーションが活発になり、脳が活性化される効果も期待できます。

もし聞こえにくさを感じたら、一人で悩まず、早めに耳鼻咽喉科を受診し、適切なアドバイスを受けることを強くお勧めします。聞こえのケアは、健康で豊かな生活を長く続けるための大切な一歩です。

シニアクラブ磐田市で 仲間とともにいきいきと

シニアクラブ磐田市 会長
山下 六機

暮らしplus

シニアクラブ磐田市は、市内で約4600人の仲間が参加している高齢者の自主的な団体です。高齢期を明るく健康に、そして安心して暮らせるよう、健康・友愛・奉仕を柱にさまざまな活動に取り組んでいます。

運動と文化活動でいきいきと

グラウンドゴルフやレクリエーションダンスなどの楽しみながら体を動かす活動や、カラオケや将棋といった文化活動など、約190のクラブが活動しています。最近では、テレビゲームを使って介護予防を行っているクラブもあります。仲間と一緒に楽しみながら、健康づくりや生きがいづくりに取り組んでいます。

友愛活動・地域活動でつながりを

一人暮らしや高齢者世帯の会員宅への訪問や声掛けにより会員同士の見守りを行っているほか、地域への奉仕活動もクラブの大切な役割です。防犯・交通安全運動への協力や環境美化、地域行事への参加など、住みよいまちづくりに力を注いでいます。

シニアクラブ磐田市に加入しませんか？

おおむね60歳以上の方であればどなたでも加入できます。余暇の時間を有意義に過ごしたい方、健康づくりや趣味の仲間を探している方、地域の役に立ちたいと考えている方にぴったりの場です。新しい一歩を踏み出し、仲間とともに「安心・元気・生きがい」のある生活を楽しみませんか。見学・体験だけでも大歓迎です。

シニアクラブ磐田市事務局（磐田市社会福祉協議会）までお気軽にお問い合わせください。

㊐磐田市社会福祉協議会
☎0538-37-9617