

高齢者相談センター どいいむだより

2021年 秋号 (第35号)

電話 61-4410

高齢者相談センターどいいむ
三原市中之町6丁目31番1号

感染力の強い新型コロナウイルスの変異株が猛威を振るっています。すでにワクチンの接種を済ませている方も多いと思いますが、油断せず、感染症対策を続けましょう。

認知症予防ではなく、備えへ

高齢になるほど認知症を発症する可能性は高くなります。長寿社会の日本では誰でも認知症になる可能性があります。認知症にはならなくとも、若い頃よりも認知機能が低下（物忘れが増えたり、理解力が下がる）します。これをすれば絶対にならないという予防法はなく、**ならない事よりも、なってもより良く生活できるように備えておくことが大事**です。認知症になってからは難しいことに備えておきましょう。

① いい人間関係を作っておく

家族だけではなく、近所の人や友人との関係も大事にしましょう。認知症になると生活に不自由さが現れます。人間関係が出来ていると**大きな助けになりますし、自分の変化にも気づいてもらいやすくなります。**



② 自分の気持ちや考えを伝える（紙などに書いたり、日頃から伝える）

- 将来自分が認知症になった時にどのように治療して欲しいか 延命治療について など
- 認知症になってもして欲しいことを伝える（外食したい、〇〇に連れて行って欲しいなど）



③ お金について整理しておく（相続など）

- **自分の思いを家族に伝える**ことや遺言作成（資産内容と管理についてなど）
- 民間保険に加入する（認知症保険など）

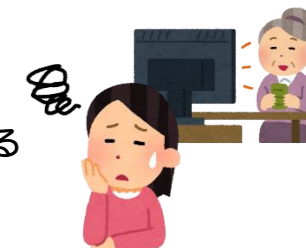


高齢者相談センターどいいむでは、**高齢者の日常生活上のあらゆる相談**に応じています。お気軽にご相談ください。（相談は無料です）

補聴器について

○ 次のような経験はありませんか？

- 大きい声で話すので、よく「怒っているみたい」と言われる
- 話す内容が必要最低限で会話が楽しくないと感じる
- テレビの音量が大きいと家族から言われる



1つでも心当たりがある場合は、聴力が低下しているかもしれません。

難聴はただ「聞こえにくい」だけでなく、**認知症**とも大きな関わりがあります。人によっては会話を億劫に感じ、徐々に外出が減り、ひきこもりがちになります。すると脳への刺激が減り、認知機能が低下します。加齢、高血圧、糖尿病などとともに**認知症の危険因子**とされています。



聞こえにくさの改善に補聴器を利用するという方法があります。

補聴器の種類は、「**耳あな型**」「**耳かけ型**」「**ポケット型**」「**メガネ型**」などがあります。値段は片耳5万円から50万円と幅広いです。一般的に高い補聴器になると細かな調整やより良い音を得るための多くの機能が付いたりします。



しかし、**高い補聴器が必ずしもご自身に合うとは限りません**。どんな場面で使いたいかによって必要な機能が変わってきます。家族との会話、テレビの音、出かけたときなど**ご自身の生活環境に合ったものを選ぶようお店の人に相談してみてください**。

補聴器は、「値段が高い」とか「ピーピーうるさい」から着けたくないといった声もよく聞かれます。購入には身体障害者手帳（聴力障害）を持っていれば補助が受けられることもあります。

また、「ピーピー」音が鳴る原因の一つに、耳垢が挙げられます。**音が耳垢に跳ね返されてしまい「ピーピー」と鳴ってしまいます。**

耳の掃除は月1回程度、耳鼻科でしてもらうのがおすすめです。自分で耳かきを使用すると耳を傷つける危険性もありますし、綿棒だと耳垢を耳の奥に押ししてしまうこともあります。

補聴器を利用することで、多くの情報が耳に届いて心豊かになったり、昼間に刺激が入り夜よく眠れたり、会話が弾んで楽しく笑顔が増えるといった効果があります。**聞こえにくさを感じておられる方は、ぜひ一度、耳鼻科を受診して相談してみてください**。

