

たけはん通信

第10号 発行日:令和8年3月 発行者 竹中・判田地域包括支援センター

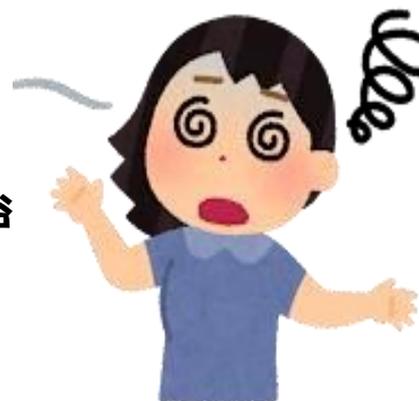
こんにちは(^ ▽ ^)竹中・判田地域包括支援センターです。

まだまだ寒い日が続きますが、今回は春先に多いめまいについてお伝えしていこうと思います。

春先のめまいは激しい寒暖差、気圧変動、環境変化によるストレスが原因で自律神経が乱れることが主な原因です。ぐらぐら、ふわふわした浮遊感や回転性のめまいが多く、無理をせず休憩し、規則正しい生活、ストレス解消などの対策が有効です。

日常生活での留意点

- ① 休息: 症状がでたら無理をせず休憩をとる
- ② 生活リズムを整える: バランスの整った食事をしたいゆっくり入浴
- ③ 適度な運動: ウォーキングなど軽めの運動



受診の目安

症状が続く場合やグルグル回る、耳鳴り、難聴を伴う場合は早めに受診をしてください。

聴こえと認知症について

また耳の不調として、年々聴こえが悪くなってきた…と感じている方も多いのではないのでしょうか？



聴くことは、コミュニケーションをとる手段としては、もちろんですが、聴こえるということは外からの刺激を受け、認知症を予防するということに大きく関係します。難聴は、認知症のリスクが増加する可能性があります。逆に難聴に対して、対策を取ることで認知症のリスクを下げるすることができます。

聴こえについての問題点

- ① 聞こえづらさを感じながらそのまま生活をしている、または補聴器を持っているが使っていない、もしくは機能していない⇒**脳への刺激が減り、認知症のリスクが高まる。**
- ② 集音器を使っておりうるさくて煩わしい。⇒**集音器は家電であり医療機器ではありません。またすべての音を大きくするため、耳の状態によっては合わない場合もあります。**
- ③ 人から譲り受けたものを使っている。⇒**補聴器は眼鏡と同じでその人に合ったものを使わないと意味がありません。汗をかいたり耳あかが溜まっても補聴器によくありません。定期的な耳鼻科への受診を心がけましょう。**



時々耳にすることがありますが…

驚くほど高額な補聴器を買ったという方もいますが、高額であればいいということはなく、周りに相談をして適正な購入が望ましいです。

補聴器の試聴や購入を考える際には、補聴器相談医や右のマークのある認定補聴器専門店等に相談しましょう。



～地域交流～

2/24 に竹中校区公民館の生きいきサロンでフレイルや体組成計についてお話をしてきました。定期的に体組成計を測定することで、自身の体形の変化に気づくことができます。

よかったら、**第3金曜日**の大南支所の健康チェックに行ってみましょう。

