



令和3年 2月号

## 言語リハビリ ミカタ便り

言語リハビリ ミカタ松戸

住所：松戸市小金原6-2-4

電話：043-342-0575



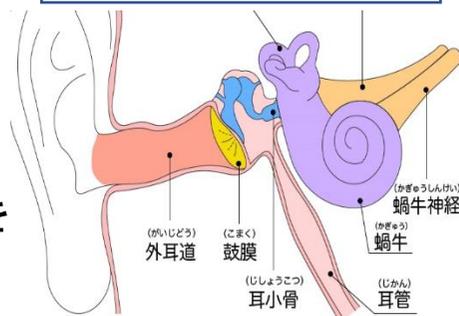
## 今月のワンポイント～耳の聞こえ～

「加齢性難聴」は、50才代から進行し、60代後半では3人に1人、75才以上では7割にまで増加します。「テレビの音大きい」「病院で呼ばれる名前が聞こえない」など気づいたら、まずは耳鼻科を受診しましょう。

### 【加齢性難聴の予防】

- ・酒・たばこ：高血圧悪化
- ・高血圧：内耳の血流悪化
- ・騒音：酸化ストレスが細胞を傷つける
- ・イヤホン：大音量・長時間の音が有毛細胞を傷つける

これらを避けよう！



外耳 中耳 内耳

今月の IT 教材『脳楽習』クイズ～愛の言葉～

「バレンタインの語源は、何ですか？」



- ①お菓子の名
- ②土地の名
- ③人の名

### 「フレイルとは何か」

加齢とともに心身の活力が低下し「虚弱」の状態です。対策によって健康に戻る「要介護」と「健康」の間を意味します。

フレイルチェック 2つ以上は要注意です。

- 体重が減った
- 何をするのも面倒になり、すぐに疲れる
- 歩くスピードが遅くなった
- 握力、筋力が弱くなり、あまり動かなくなった



心のフレイル・社会性のフレイルもある！

閉じこもり・孤独・人に会わない・会話がなない・1人の食事

発声・飲み込み・運動機能も低下・うつや不安症状

心や社会性のフレイル予防は、デイサービスの役割の1つです。

