

# ✓ 教えて 耳の病気 難聴の正しい知識

一般的に、耳の聞こえの悪い状態をまとめて**難聴**といい、誰にでも起こりうる耳に病気です。最近では、若者に急増していると言われてます。難聴の種類や症状は、多種多様、緩やかに進行していくものが多く、気付いたときには、取り返しのつかない方が多く存在します。

<b>感音性難聴</b> 内耳と呼ばれる耳の奥の方にダメージがあり、聞き取りにくくなっている状態。多くは、年齢とともに進む加齢現象で、老人性難聴と言われます。騒音を聞き続けたことによっても、難聴は引き起こされます。	<b>伝音性難聴</b> 内耳と呼ばれる耳の奥の方にダメージがあり、聞き取りにくくなっている状態。多くは年齢とともに進む加齢減少で老人性難聴と言われま。騒音を聞き続けたことによっても、難聴は忌避起こされます。
<b>難聴の種類</b>	
<b>突発性難聴</b> ストレスや疲労などが原因で起こるといわれています。多くは片側の耳だけに発生し、めまいや耳鳴りを伴います。早期発見と治療がとても重要です。投薬治療と安静で回復を試みますが、手遅れになると治療の手立てはありません。	<b>混合性難聴</b> 感音性難聴と伝音性難聴が混ざった状態です。

- 《難聴になると...》
- 人の話が聞きづらくなり、会話がストレスになる
  - 背後からの呼びかけ、車の気配に気づかない
  - 呼び鈴や電話が聞こえない
  - 警告音に気づかない

...など、生活が不便になり、危険を伴うこともあります。

《難聴の治療》  
 現在のところ、完全に難聴を治す方法はないようです。その為、原因となっている耳の病気を治した上で、補聴器を活用することが一般的な対処方法となっています。ストレスや肩こり、また大きな音を聞き取る場面が多いのも、難聴が進行する場合がありますので、注意しましょう。



## 訪問介護

### 簡単おいしいレシピ紹介 ③1

この時期旬の**大根**は、栄養たっぷり!  
 今日は、**大根**を使った料理を紹介します。

- 《大根の効能》
- **免疫力の向上**  
 ビタミンA・Cなどのビタミン類により、体の免疫力・抵抗力がアップ。
  - **整腸作用**  
 豊富な消化酵素が炭水化物・タンパク質・脂質の分解を助けて、胃腸を整えてくれます。
  - **代謝向上 & 血液サラサラ**  
 アリイソチオシアネートという栄養成分は代謝を高めて脂肪をつきにくくしてくれます。
  - **抗酸化作用**  
 ビタミンや他のいろいろな栄養素の抗酸化作用により、体内の活性酸素を除去し、老化予防になります。



### 訪問介護

#### チーズのせ大根

- 《材料》(一人前)
- 大根 ... お好きな量
  - 酒 ... 大さじ1
  - 麵つゆ(2倍濃縮) ... 大さじ1
  - とろけるチーズ ... 大根の量分
  - 粉チーズ ... 適量
  - 塩コショウ ... ツマ

- 《作り方》
- ① 大根は輪切りにし茹でる。
  - ② やわらかくなったら取り出し、  
 ④と一緒に軽く火炙る。
  - ③ ②にとろけるチーズ・粉チーズをのせて、塩コショウをしトースターで焼く。
  - ④ 少し焼き色がついてでき上がり。



# フリーステーション通信 第57号

平成28年12月1日発行



## ノルディック・ウォーキング@羽島学園さま

先日、羽島学園さんの家族会にてノルディック・ウォーキングの施設での取り組みについてお話をさせていただきました。

ブログや弊社の通信にて何度か掲載しておりますが、昨年より羽島学園さんのご協力を得て**知的障がいの方々の健康のための運動としてノルディック・ウォーキングの取り組みをさせていただいています。**(先日、ノルディック・ウォーク学会で発表させていただきました。)



昨年、まずは職員に、皆さんと歩く習慣をつけていただき2年目の今年は歩くだけでなく、ノルディックポールを使用してのエクササイズに挑戦中です。

施設をご利用されている方のご家族は普段、離れて暮らしておられて、日々のご様子がわからないこともあるかと思いますが、このような取り組みをさせていただいていることを知っていただくこと、ご理解いただくことは大切なことなのではないかと思ひ、お話をさせていただきました。

みなさん、熱心に聴いてくださり実際にポールを触って、少し体験もしていただきました。



そして、いよいよ12月3日は年に一度の発表の場！「なんじゃもんじゃまつり」です。

ここの舞台上、利用者みなさんはエクササイズの成果をお披露目されます。一生懸命に練習された成果が楽しみです。

さて、当日は、家族会ということで集まられたご家族様が早朝から、施設内の清掃をされていました。

終了後に、利用者様とスタッフのみなさんで作ったカレーをご馳走になりながら、色々なお話も聴かせていただきましたがご家族様も年々、歳を重ねられ



「昔は家族会も若い人が多く、掃除ももっとしていたんですよ。だんだんと、長時間の掃除のお手伝いも大変になってきました」というお声も・・・

最近はどこでも、こんな高齢化のことが話題になるようになりました。

これは、どうしようもないことではありますが**歳を重ねても、元気であることを目指していきましょう。**

社長のブログは、ホームページ<http://www.free-st.jp> または



FREE STATION

所在地：大阪府池田市新町3番12号 電話：072(750)6255  
※お気づきの点がございましたら意見をお聞かせください。





## Ashikaga's column “美味しくダイエット！”

## ココカラ・ダイエット！【カレーと運動で脳力アップ】



脳科学者の茂木健一郎氏が、インド人の知能の良さとカレーのスパイスとの関係性に注目しています。

漢字を用いて“知能検査”も行い、回答に要した平均時間から、「カレーの場合、IQに換算すれば7ポイント上昇したと判断できた」と発表しています。また、70～80歳代の高齢者を対象とした認知症（アルツハイマー病）の発症率調査では、インド人の認知症発症率はアメリカ人の4分の1というデータが発表されています。

スパイスに使用される「クルクミン」には、ポリフェノールの一種が含まれており、抗酸化作用としての働きがあり、認知症予防効果があります。アルツハイマー病は「アミロイドβ」と「タウタンパク質」の蓄積によって引き起こされる脳神経細胞の死滅が原因ですが、「クルクミン」はこれらの脳内蓄積を大きく減らしてくれるのです。

また、認知症予防には運動が良いと言われます。運動で筋肉を刺激する事で血液中の成長ホルモン量が増加します。成長ホルモンは脳由来神経栄養因子と言われる神経系液性蛋白質の分泌を増加させる働きを担い、脳神経細胞の生存と成長に大きく関わり、認知症予防にはとても大切なのです。

脳の神経細胞を元気にし、認知症にならない脳を作るには、毎日30分～1時間位のウォーキングとクルクミンが入ったカレーを食べると良いのですよ！！



## 乾燥する冬こそ、水分補給！！



身体に占める水分量は、成人で体重の50～60%といわれています。体重の約20%の水分を失うと命に関わるともいわれています。水分は栄養成分ではありませんが、人体の生命活動にとって非常に重要な役割を担っています。主な役割として、まず、体内に摂り入れた栄養素や酸素の運搬、老廃物の排泄など、代謝は水を介して行われています。

## ●風邪・インフルエンザ予防は水分補給から

風邪やインフルエンザの原因となるウィルスの侵入を防ぐには、こまめな水分補給が大切です。風邪やインフルエンザの原因となるウィルスは口や鼻から呼吸とともに入ってきます。鼻や気道の粘膜の表面は“線毛”と呼ばれる毛で覆われており、この線毛が小刻みに動くことで粘液に流れを作りウィルスを咳やたんとして排出します。このとき身体の水分量が減ると線毛が乾いてしまい、うまく働かなくなり侵入してきたウィルスを排出できなくなります。風邪・インフルエンザ予防のためにも、こまめな水分補給で常に喉をうるおしてウィルスを寄せ付けないようにしましょう。

## ●水分補給は“水”で

冬は寒い上に汗をかかないと思われがちですが、呼吸や皮膚から蒸散される水分量は、夏より冬の方が20%も多いと言われています。水分補給を心がけるとともに、コーヒーやお茶などは水分を排出する利尿作用がある為、水を摂取しましょう。

## 《1日の摂取量は？》

1日に1～1.5リットルを目安に水そのものをこまめに摂るようにします。スポーツ飲料は身体の成分に近いので吸収は速いのですが、飲み過ぎると糖分の摂り過ぎになるため、日常生活での常飲はおすすめしません。ですが、スポーツをするときや夏など汗をたくさんかいてミネラル分を失うときにはおすすめです。この時、スポーツ飲料を水で2倍に薄めて飲むと素早く吸収されるうえに、糖分の摂り過ぎも防げます。（※水分補給をするにあたり、心機能や腎機能に異常があって水分を制限されている人は主治医の指示に従ってください。）

## 《水の温度は？》

夏冬関係なく一年を通して、常温あるいはぬるま湯に近い状態での摂取をおすすめします。

## 《朝一番にコップ一杯のお水を》

人は、睡眠中にコップ一杯分の汗をかきといわれています。睡眠中に失われた水分を取り戻すという意味と、起きがけに水を飲むことによって朝食を食べる前の準備運動的に胃などの消化器管が動き出してくれるので、便秘予防にも最適です。

参照：スキンケア大学 HPより



## ① ヨガのポーズ ⑤弓のポーズ

## 【効果・効能】

- ・不眠症改善
- ・便秘の改善
- ・精神安定
- ・姿勢改善
- ・疲労回復
- ・背中 / 太もも / お尻引き締め
- ・呼吸器系機能の調整/促進



## 【ポーズの手順】

- 【1】 体と平行になるように両腕をのびし、両手のひらを上向きにしながらうつ伏せに寝ます。
- 【2】 息を吐きながら両膝を曲げ、かかとをできるだけお尻の近くまで近づけます。
- 【3】 息を吸いながら背中をぐっと反らせて、両膝を伸ばすようにさらに上に持ち上げ、それぞれの足首を持ちます。腰幅から出ないように、両膝の開き過ぎに気をつけましょう。
- 【4】 首の後ろを痛めないように気をつけながら頭を上げて、鼻の先を見るつもりで視線を落とします。背中と肩はできるだけ力を抜いてリラックス。
- 【5】 腰に負担をかけない程度に、そのポーズを約30秒ほど自然呼吸をしながらキープします。息を吐きなが元の体勢に戻して深呼吸。

## 12月～2017年3月 池田・呉服橋ノルディック・ウォーク講座

## 参加者募集中！

- ◎12月 1日(木)・15日(木)
- ◎ 1月12日(木)・26日(木)
- ◎ 2月9日(木)・23日(木)
- ◎ 3月9日(木)・23日(木)

10:00～11:00

## ◆参加費

1回 500円

(ポールレンタル料込)

## ◆集合場所

呉服橋西詰 交差点  
(ドラゴンランド付近)

初めての方や体力に不安のある方も  
気軽にご参加いただける内容です！

まだまだ参加できる枠がありますので、  
ぜひ、ご友人・ご家族、お子様など皆さままでご参加ください。

肌寒い季節ですが、楽しく笑顔で歩きましょう～！  
※11時15分からの《経験者》ウォーキング会もごぞいます。  
こちらの会に参加希望される方も、申し込みが必要です。

ご希望の方は、ココカラ・フォーエバー(☎072-752-7666)までお電話ください。



所在地：大阪府池田市新町3番12号

電話：072(752)7666

※お問い合わせはこちらにお掛けください。

## 編集後記

2016年もあと1ヶ月！2週間に1度の池田のノルディック講習会では、寒いと言いつつも(笑)参加者皆さんでワイワイ楽しく歩いています♪初めての方も是非、ご参加ください(^^)/