



「高齢者支援センターささえりあ」は、高齢者の皆さまにできるだけ住み慣れた地域で安心して生活して頂けるよう、主に介護や生活に関する相談をお受けしたり、ご支援を行う身近な相談窓口です。



厳しい寒さが過ぎ、暖かい季節がやってきました。今年度も当センターの活動や地域の情報等をお届けしていきます。地域での催しや活動が少しずつ再開してきています。体力や筋力をつけて、元気に過ごしましょう。

## 聞こえの変化に気づいていますか？



ここ数年のコロナ禍での外出自粛で人との関わりが減り、耳の聞こえの変化に気づきにくくなってはいませんか？

今回は、聴力機能が介護予防に重要な役割を果たす事についてお伝えします。

## まずは、ご自分の聞こえの状態をチェックしてみましょう

- 会話している時に聞き返す
- 後ろから呼びかけられると気づかない事がある
- 聞き間違いが多い
- 話し声が大きいと言われる
- 見えない所からの車の接近に気づかない
- 電子レンジ等の電子音が聞こえない
- 耳鳴りがある

## 該当する項目はいくつありましたか？



1～2個 実生活でのお困りの事があれば耳鼻咽喉科を受診しましょう

3～4個 耳鼻咽喉科で相談してみましょう

5個以上 早めに耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします

## 難聴(聞こえにくさ)を放っておくと・・・

聴力は年齢とともに衰え、60代後半では3人に1人が加齢性の難聴とも言われています。聞こえにくさを放置すると会話が上手いかなくなり、自信をなくして人との交流を避けたり、閉じこもりがちになったりすることから、認知症やうつ状態となるリスクが高まります。



イラスト引用：日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会より

## 聞こえにくい方とのコミュニケーション

### 1. 聞こえやすい環境を整える

テレビを消すなど、できるだけ静かな環境を整える。  
表情や口の形が良く見えるように、明るい場所を選ぶ。

### 2. 注意を向けてから話し始める

相手の視界に入り、お名前を呼ぶ、視線を合わせる、身ぶりで合図するなどしてから話し始める。

### 3. 向かい合ってゆっくり・はっきりと話す

小さい声や大きすぎる声、早口の言葉、カ行、サ行、タ行、パ行の音は特に聞き取りにくいので、普通より少し大きめの声でゆっくり、はっきりと話す。

### 4. 筆談・身ぶり・手ぶりなども交える

紙や筆記具を使って、視覚的に理解できるように工夫する。

引用：介護の便利帖 ご高齢者に多い「加齢性難聴」とコミュニケーションのポイントより

# 清水校区に新しい事業所が開設しました



介護保険の認定を持った方のケアプランを作成するケアマネジャーさんが新しく居宅介護支援事業所を開設されましたのでご紹介します。

## オリーブケアプラン

(熊本市北区清水万石3-1-61)

今まで合志市でケアマネジャーをしておりましたが、R4年3月に清水・高平地域に事業所を開設し、出身地域で業務を行えることを嬉しく感じております。これから地域の事を知りながら貢献していけたらと思っております。気分転換はコロナ蔓延前はカラオケでしたが、今はおいしい物を食べることです。どうぞよろしくお願いいたします。



オリーブケアプラン 平川かおる

連絡先：080-9101-4374

# コロナに負けず地域活動、続けています！

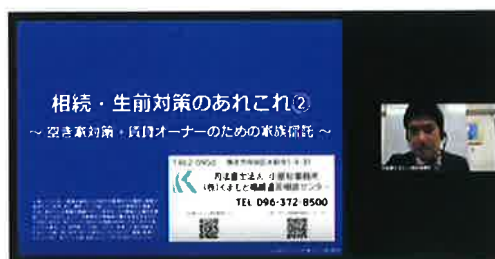
## おれんじサロン



第4回「おれんじサロン」を開催しました。「認知症のひとを知ろう 対応のヒントは、知ることから」と題し、熊本保健科学大学の角様や、サンビレッジ高平台の山本様をお迎えし、現場の声を交えた認知症対応のヒントを学びました。地域住民の方や民生委員さん、学生さん等、認知症の方を介護している方や、関心のある方が自由に参加され、和やかな時間を過ごしました。

## オンライン講座「相続・生前対策のあれこれ②」

認知症になって意思決定能力を喪失すると、法律行為や手続きができなくなるリスクがあります。元気なうちにできる相続・生前対策の第二弾で、司法書士法人小屋松事務所の小屋松様より【家族信託】をテーマに講話がありました。参加者からは具体的な質問が出るなど、皆様の関心の高さがうかがえました。



どちらのオンライン講座も



「ささえりあ清水・高平チャンネル」で動画配信中です！



今回は、難聴や耳鳴り予防のレシピをご紹介します。 監修：介護老人保健施設 清雅苑  
管理栄養士 村上 奉子 氏

## 豚肉と新じゃがの甘酢炒め



〔栄養価 1人分〕

エネルギー：367kcal

たんぱく質：16.3g

塩分：1.8g

【材料】（2人分）

豚肉（薄切り）・・・150g

塩こしょう・・・少々

新じゃが芋・・・120g

片栗粉・・・大さじ1

アスパラガス・・・4本

サラダ油・・・小さじ2

ごま油・・・小さじ1

甘酢だれ（合わせておく）

濃口しょうゆ・・・大さじ1と1/2

砂糖・・・大さじ1と1/2

酢・・・大さじ1

### 【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふる。じゃが芋は、皮がついたまま1センチ幅に切り、それぞれ片栗粉をまぶす。アスパラガスは3～4センチに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、じゃが芋を炒め、焼き色をつけ火が通ったら、別の皿に取り出す。
- ③ ごま油を足し、豚肉を広げるように炒め、色が変わってきたら、グリーンアスパラを加え炒める。
- ④ ②のじゃが芋を加え、合わせておいた甘酢を回しかけ照りがついたらできあがり。

### ★ワンポイント★

難聴や耳鳴りの予防には亜鉛や血行をよくする葉酸やビタミンB群などの栄養素がよいといわれています。豚肉はビタミンB群、亜鉛が多く含まれ、じゃが芋やアスパラガスのビタミンCが吸収を助けてくれます。また、アスパラガスには葉酸が多く含まれています。



発行元：熊本市高齢者支援センター ささえりあ清水・高平

住所：熊本市北区山室6丁目8-2 電話：096-343-0170

（受付 月～土 8:30～17:15）日曜・祝日お休み

担当：徳永・下出・片山・中島・山本・坂井・金子・宇藤・今村

公式lineはこちら

