



# すわふくし

発行責任者 荒井 俊  
(35) 0731suwashakyo@net1.  
jway.ne.jp

## 令和7年6月20日から7月20日の活動予定

### ふれあいグループ

6月20日(金) 地域包括連絡会議  
強化事業連絡会議  
7月18日(金) 地域包括連絡会議

### 介護支援グループ

6月24日(火) 外部研修  
ひぬまきっず(児童発達支援)  
7月 2日(水) 認知症予防教室  
(平和台自治会、サロンふれあう会)

### 子育て支援グループ

おもちゃライブラリ  
6月27日(金) セタ  
7月11日(金) 子育て相談

### 高齢者支援グループ

さわやかクラブ  
6月26日(木) お手玉フット  
7月10日(木) ミュージックケア(市社協)

## 報告

### 「聞こえ」から考える認知症予防

～加齢性難聴と脳の健康の深い関係～

上記の題で、磯野先生に講演をしていただきました。

「最近、人の話が聞き取りづらくなった」「テレビの音を上げないと聞こえない」「会話が面倒になってきた」そんな変化に気づいたことはありませんか。

年齢を重ねると、耳の奥にある”蝸牛(かぎゅう)”という部分の働きが少しずつ弱まり、高い音や小さな声が聞き取りにくくなることがあります。これを「加齢性難聴」と呼びます。これは誰にでも起こるもので、特別な病気ではありませんが、そのままにしておくと、だんだん人と話すのが億劫になり、外出や会話の機会が減っていきます。すると、脳への刺激も減り、「もの忘れ」や「認知症」のリスクが高まることです。最近の研究でわかってきました。



大切なのは、「聞こえにくいこと」を恥ずかしがらずに、周囲と一緒に向き合っていくことです。例えば、聞き取りやすいように「ゆっくり・はっきり話す」、「テレビや換気扇の音を一時止める」、「相手の正面に座って表情を見せながら話す」など、身近な工夫でコミュニケーションがぐっと楽になります。

家庭で使えるちょっとした支援道具も役立ちます。紙コップに穴を開けた「紙コップメガホン」は、声が前に通りやすくなり、聞こえやすくなると感じる方が多いです。また、小さなホワイトボードやメモ帳に文字を書いて見せる「筆談」は、言い間違いや聞き間違いを防いで安心です。さらに補聴器の活用も非常に効果的です。

補聴器は、医療機関での聴力測定に基づいて自分に合った調整ができるため、日常会話の聞き取りが格段に楽になります。最近の補聴器は小型で目立ちにくく、操作も簡単になっています。「まだ早い」と思わずに、気になり始めた時点で専門家に相談し、早めに使い始めることが、生活の質を大きく改善します。こうした工夫や道具を活かしながら、「聞こえにくさ」にやさしく寄り添うことが、心の安心や脳の健康を守ることにつながります。「まだ大丈夫」ではなく、「今のうちからできること」をはじめませんか。聞こえやすい環境と、やさしい言葉かけ、そして補聴器の活用が地域みんなの笑顔と安心をつくれます。

最後にいくつかの質問に答えていただいととてもためになる講演会でした。ありがとうございました。



茨城県言語聴覚士会  
会長 磯野 敦 先生





5月12日は民生委員児童委員の日です。広く皆様にその役割を広報するために、諏訪マルト店前でチラシを配布しました。



### 民生委員児童委員とは

自らも地域住民の一員として、担当の区域において高齢者や障がいのある方の安否確認や見守り、子ども達への声かけなどを行っています。医療や介護の悩み、妊娠や子育ての不安、失業や経済的困窮による生活上の心配ごとなど、さまざまな相談に応じます。相談内容に応じて必要な支援が受けられるよう、地域の専門機関とのつなぎ役になります。民生委員児童委員には、法に基づく守秘義務があり、相談内容の秘密は守られます。

### 主任児童委員とは

子育てを社会全体で支える「健やかに子どもを産み育てる環境づくり」を進めるために、平成6年1月に制度化されました。子どもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員児童委員で、全国で約2万1千人が活動しています。それぞれの市町村にあって担当区域をもたず、民生委員児童委員と連携しながら子育ての支援や児童健全育成活動などに取り組んでいます。

### 民生委員児童委員は、幅広い関係者とのネットワークを有しています

民生委員児童委員は、地域住民の抱える悩みごとや地域で発見した課題を解決するために、行政への働きかけ、専門機関の紹介、必要なサービスの紹介や連絡などの役割を果たします。

また誰もが笑顔で、安全にそして安心して住み続けられる地域づくりのために、地域住民や関係機関・団体と連携、協力して地域の絆づくりを進め、地域福祉の充実のための取り組みを進めています。



マルト店前で民生委員児童委員の広報活動中です

### 地域包括支援センターについて

地域包括支援センターでは高齢者の暮らしにかかわる相談を受け付けています。

どこに相談していいかわからない心配や悩み事は、まず地域包括支援センターにご相談ください。介護に関すること以外にも

- 1, 健康や医療、認知症に関すること
- 2, 家族、近郊に暮らす人の高齢者に関する相談
- 3, 財産や権利を守りたいとき
- 4, 虐待から高齢者を守る相談
- 5, 消費者トラブルから守る相談



地域包括支援センターでは、さまざまな事業を通じて主任ケアマネージャー、保健師、社会福祉士等が中心となり、みなさんからの様々な相談や悩みを聞いたり介護予防や健康づくりを支援したりしながら、安心できる地域、暮らしやすいまちをつくれます。

諏訪地区は、地域包括支援センター小咲園となります。何か気になることがある方は、気軽にご相談下さい。地域包括支援センター小咲園 32-7900