

快 ～看護師からのお知らせです～

【難聴って何?】 耳についてのお話です。

定期的開催している健康講座で、耳の専門家[池田補聴器]の方にお話を伺いました。難聴とは「音が聞こえなくなる」のではなく「音や言葉がハッキリしなくなる」ことです。テレビを見ていてもイマイチ聞き取れずに、画面下に表示される文字を読んで理解する。このように、音は聞こえていても内容がわかりにくくなってしまいう事はありますか？

難聴になると…

- ①声が大きくなる
- ②自転車や自動車の音が聞こえずに危険
- ③認知症のリスクが高まる

↑一説によると

『会話を理解しようと聞き取りに集中し、脳に余分な負担がかかる事で老化が進行して行く』そうです。

年に1回の耳鼻科受診や、脳が生活音を忘れないように早めに補聴器を使用するなどの対策が必要です。定期的に耳のメンテナンスを行い、楽しい時間を過ごしましょう。

皆さんに聞こえのチェック!

間違わずに聞き取れるかをテストしてみました。

- ・ひろい → しろい
- ・さとうくん → かとうくん
- ・ほうき → ひこうき
- ・かたな → さかな
- ・アイロン → ライオン

何度か音声を繰り返して聞いてみても「母音は同じで子音が違う言葉」は、聞き間違いやすくなっている事を実感する事が出来ました。

旬 ～栄養士からのお知らせです～

偕楽荘では、月1回のバイキングを実施しています。3月には、パスタのバイキングを初めて行いました。普段のメニューでは、ミートソースやナポリタンが多いですが、今回は、バイキングということで、4種類のパスタを提供しました。

メニューは、リボンの形をしたパスタを使った「サーモンとほうれん草のクリームソース」、ペペロンチーノは「小海老とルッコラのパスタ」、ペンネは「サルシッチェとキャベツのトマトソース」、あっさり和風の「きのこ・ベーコン・水菜のバター醤油パスタ」です。ご利用者の皆さんより「リボンの形のパスタは初めて食べた」「美味しかった」「色々な種類が食べられて楽しかった」と好評でした。今年度も、選んで、食べて、楽しいバイキングを検討していきます。

