

# 3月3日は「耳の日」です！

～この機会に、耳の健康について定期的にチェックするよう心掛けてみませんか？～

## 「耳の健康チェックは定期的に行おう」

耳は私たちが生活をしていく上で外部からの音の情報を得るための大切な器官です。

ところが耳の健康維持については「聞こえ」が悪くなったり、症状が出るまであまり気にしない人が多いのではないのでしょうか？

耳の病気には、ある日突然原因不明で片耳が聞こえなくなる「突発性難聴」や、耳の奥に炎症を起こす「中耳炎」や「内耳炎」など、早めに治療しないと「聞こえ」のレベルが下がったままになるものもあります。

## 「こんなときは耳鼻科受診を」

- ・耳が塞がった感じがする
- ・音が響いて聞こえる
- ・めまいがする
- ・耳鳴りがする
- ・耳が痛い
- ・普段と違う耳垢がとれる



## 「聞こえを悪くする生活に注意しよう」

- ・大きな音がする場所や、ヘッドホンの大音量は避ける
- ・疲労やストレスを溜めない
- ・良質な睡眠(休養)をとる
- ・年に1回は「聴力検査」を受ける
- ・適度な運動、バランスの良い食生活



## 「耳の掃除正しくできていますか？」

～耳を掃除する時には、つぎの点に注意して行いましょう～

・耳掃除の目安として、2～3週間に1回程度にしましょう。なお、耳垢には、皮膚を保護したり、虫の侵入を防ぐ役割もあるので、掃除しすぎない事も大切です。

・耳の掃除には耳かきや綿棒を使いましょう。耳掃除用でない物を使うと外耳道を傷つけてしまいます。

・使用後の耳掻きは、アルコールが含まれたウエットティッシュで拭くなどして、清潔に保管しましょう。

特にペン立てなどに立てたままだと、雑菌が繁殖して不衛生になるので要注意です。



## 「耳の健康を考えた食生活」

・耳の健康を保つには、ビタミンやミネラルが多く含まれる黒ごま、ほうれん草、海藻類などを摂り、ストレスや疲労を溜めないような食生活を心掛けましょう。

また、耳の複雑な骨の構造を維持するためには、鶏肉、えんどう豆、しらす干しなどの食材から、十分なカルシウムの補給も必要です。



## 耳にまつわるクイズにチャレンジ！！

～意味が合うように( )の中を埋めてみよう～

① 熱心に聞く→ 耳を( )

② 同じことを何度も聞かされて飽きる→ 耳に( )ができる

③ 悪いところを指摘されて辛い思いをする→ 耳が( )

答えは右下を見てね



# すこやか倶楽部のご案内



すこやか倶楽部は、菊の里地区にお住いの、おおむね65歳以上の方どなたでも参加できます。介護予防・閉じこもり予防を目的に月に1回、最寄りの会館や公園で転倒予防・認知症予防を行っています。ぜひご参加ください、ご連絡お待ちしております！

会館	日時
東米里福社会館 (東米里 2157-9)	3月5日 (火) 14:00~14:45
南町内会館 (菊水元町7条2丁目 6-5)	3月7日 (木) 14:00~14:45
米里会館 (米里3条1丁目 6-10)	3月12日(火) 14:00~14:45
菊水元町町内会館 (菊水元町2条1丁目 8-4)	3月26日(火) 14:00~14:45
白菊会館 (菊水元町8条1丁目 11-1)	お休み

## お申込み・お問合せ

☎ 879-6012 (土・日・祝日お休み・8:30~17:30)

白石区介護予防センター菊の里 ひぐち☆そいだ

白石区菊水元町8条2丁目7-15

