

あったか地域新聞

Vol.38 2025年 6月号

ご存知
ですか？

脳の老化を防ぐために 何が必要なのか

こんにちは！デイサービスあったかの家、代表の安江です。

6月号では、**耳と脳の老化予防の関係**をご紹介します。結論から言えば、80歳を超えても脳を老化させないためには耳はとっても重要な場所ですし、意外に知られていない



大事な行動があるんです。それが**耳掃除**。あなたは耳掃除しっかりしていますか。

気になる続きはこちら



楽しく過ごして
心も体も健康に！
皆さまにお会い
するのを楽しみに
しております。



管理者

相談員

24時間 365日営業中！見学だけでも大歓迎



TEL 022-725-2317 / FAX 022-725-2318
〒981-8004 仙台市泉区旭丘堤 2-19-3

表紙の続きです

最近耳掃除をあまりしていない。こういう人は、もしかしたら脳の老化に繋がってしまうかもしれません。アメリカの高齢者向け施設での研究では、なんと入居者の6割以上の人にこの耳の詰まりがあり、この**詰まりを取り除くことで聴力は改善します**。しかも、聴力が改善しただけではなく、**認知機能も改善した**と報告されているんですね。逆に言えば、今、耳垢が詰まったままの人は、そのせいで認知機能に影響が出ているかもしれないんです。

たかが耳垢ですが、されど耳垢。実は耳垢が原因で脳が老化することは珍しくないようです。

耳の中って見えないので、ちょっと見逃しがちなこともあります。自分の耳掃除はしっかり行ってほしいですし、家族が自分でできない場合はぜひ定期的に耳掃除をしてあげてほしいと思います。

そして、難聴も要注意。聴力が衰えていくと、脳の中で人間の記憶を管理している海馬や側頭葉という場所が縮むことに繋がっていくので、**難聴は認知症のリスクのようなんです**。

聴力は元に戻すことができないので、聞こえが悪くなってきた段階で早めに補聴器を使うことが大事なんです。現実問題として、実は日本の難聴の方、なんと約13パーセントしか補聴器つけてないんですね。

なんとなく聞こえの悪さというのは老化の自然現象のように思われているかもしれませんが、**補聴器を使ってスムーズに耳からの刺激を脳に伝えてあげる**。これは脳の老化予防に直結する話です。今ではイヤホンのようにスタイリッシュな補聴器もありますから、聞こえが気になる人、何も恥ずかしいことではないので、早めに耳鼻科の補聴器外来で相談しましょう。

80歳を超えても元気な脳を保つために、耳に関してはしっかり定期的に掃除しましょう。

体の動きを変える 健康アドバイス

自宅でできる筋トレ ～下腿三頭筋～

理学療法士



今回は下腿三頭筋の筋力トレーニングを紹介します。下腿三頭筋とは、ふくらはぎの筋肉で、腓腹筋とヒラメ筋を合わせたものです。この下腿三頭筋は、姿勢を保持することや歩行等で重要な役割を担っています。この筋肉が弱ってしまうと、良い姿勢を保つことができなくなったり、歩幅が狭くなったり、つまずきやすくなったりします。また、下腿三頭筋は**第二の心臓**とも呼ばれています。下半身に滞った血流を押し上げる役割もあり、筋力トレーニングをすることでむくみの改善も期待できます。

1. 踵上げ (図)

①足を肩幅程度に開いて、手すりや壁、椅子の背もたれ等に手をおきます。

②かかとを上げていき、上げ切った所で1秒そのまま保持します。

③その後、ゆっくりと下げます。

④1日、20回を3セットほど行います。

ポイントは③のかかとをゆっくりと下ろす所になりますので、ここを意識して行ってください。また、立ってトレーニングをするのが難しい方は座ってもできます。

座って行う際も②～③を意識してやってみてください。



あったかサロン イベント情報

4月のあったかサロンでは、体操やお茶会を通して、地域の方々と楽しい時間を過ごすことができました。

5月、6月の体操クラブ、7月のあったかサロンもぜひご参加ください。

地域の方はどなたでも参加いただけますので、楽しく身体を動かしましょう。

6月の体操クラブ

2025年6月11日(水) 14時～15時
14:00～14:30 理学療法士による
介護予防体操
14:30～15:00 休憩や交流などにお部屋をお使いいただけます
(体操が終わり次第お帰りになっても構いません)

7月のあったかサロン

2025年7月12日(土) 10時～11時半
10:00～10:30 理学療法士による
介護予防体操
10:30～11:00 水分補給のお話
11:00～11:30 お茶会

<開催場所>

八乙女コミュニティセンター
住所：仙台市泉区七北田中1-2

<対象者> 地域の方どなたでも

<参加費> 無料

<お申し込み方法>

お電話でご予約ください
→あったかの家 黒松 022-725-2317

—— あったか地域新聞について ——

デイサービスあったかの家は、地域の方々や関係者のご理解があってこそ運営できております。そこで、我々の仕事(介護)で地域の方々に何か貢献できることはないだろうかと考え、この新聞を発行する運びとなりました。皆さまの健康維持に少しでも貢献できましたら何よりです。また、介護でお悩みのご家族やご友人にもこの新聞をご紹介いただければ幸いです。

あったかの家 代表 安江政文