

3月3日は何の日かご存知でしょうか？
 桃の節句とお答えする方が多いと思いますが、
 日本耳鼻咽喉科学会では『耳の日』と定めています。
 この機会に耳の健康について気にかけてみて下さいね

森だより



No.109 令和7年3月

リハビリスタジオ なるざの森
 TEL 0776-77-2251
 あわら市二面2丁目301番地



なるざの森よりお知らせ

福井県では、令和6年10月1日（火）から
 看護師等から症状の相談や対処についてのアドバイスや
 医療機関案内を受けることができる

「**#7119 おとなの救急医療電話相談**」の運用を
 開始しました。

急な病気やけがをした際、救急車を呼ぶか病院に行くか等
 迷ったときはお気軽にご相談ください。

※「呼吸をしていない」、「脈がない」、「意識がない」
 「大量に出血している」などの場合や、ご自身が緊急と
 思ったときは、**ためらず119番で救急車を呼んでください。**



先月の活動

～カレンダー作り～



3月3日は桃の節句。
 皆さんオリジナルの
 お雛さまを作って
 いきます。



完成～！



素敵にできました！

裏面に続きます...

～その他活動～

音楽鑑賞



演歌から
最新の曲まで
幅広く
リクエストを
受けています



アクティビティ



立派な作品です



3

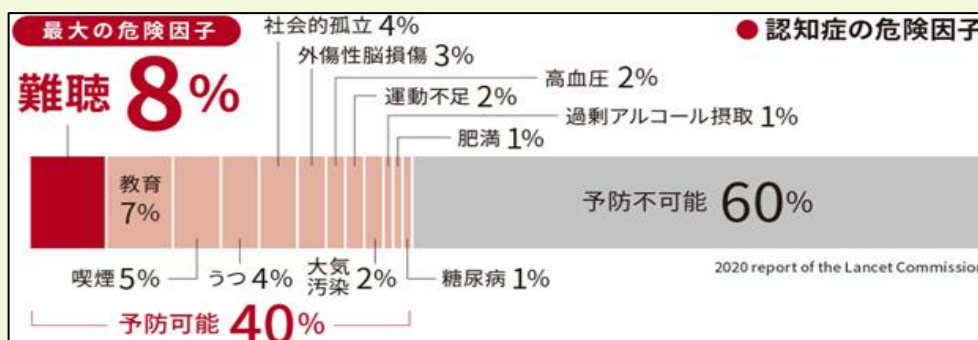
月

3

日は「耳の日」

耳の健康、気にしていますか？

2015年に、厚生労働省から「新オレンジプラン認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～」が発表されました。認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指すとしています。その中で注目を集めたのが、認知症の危険因子として「加齢」や「高血圧」「糖尿病」の他、「難聴」も一因として挙げられました。



難聴によって言葉を聞く力が阻害されると脳へ届く情報量が減少してしまう事になります。

外界からの情報が入ってこなくなると人との交流が少なくなり精神活動が抑えられてしまいやすくなります。聞こえにくさを感じた場合は、病院を受診し難聴の早期診断・補聴器の早期対応を検討してみてください。



耳掃除のやり過ぎに注意！

耳垢がつまりすぎると、聞こえにくさや耳閉塞が起こります。しかし、耳掃除をやりすぎると傷がついてしまい、**外耳炎(耳の入口付近に炎症が起こる状態で、痛みやかゆみなどの症状が現れます。)**を起こすきっかけになってしまうのでお気をつけください。本来、耳垢は自然と出てくるので頻繁に耳掃除をしないようにしましょう。自分で耳掃除をするのに抵抗がある人は耳鼻科で取ってもらっても良いでしょう。

