

※現在リハビリスケジュール調整中です。
決まり次第お知らせさせていただきます。
ご相談があればご連絡お待ちしております。

- *利用者様の環境に合わせたリハビリを提供します
- *トイレ・入浴・階段昇降など日常生活に関連した動作練習も実施します
- *安全に在宅生活を送れるようにサポートします
- *体の違和感や首・肩・腰の痛みの相談もしてください
- *介助方法の指導、福祉用具の提案・使用方法、住宅改修の相談なども行います



3月3日 耳の日

握力と健康の関係性!?

「み(3)み(3)」(耳)と読む語呂合わせから、難聴と言語障害をもつ人々の悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いと耳の衛生についての知識の普及、聴覚障害の予防・治療などの理解を深める日になっています。

スマホ難聴って聞いたことがありますか？騒音性難聴、現代病とも言われています。そこで耳の状態をチェックしてみませんか？思い当たることがあるなら予防方法をやってみてください。

<症状チェックリスト>

- 最近、耳鳴りがする。
- 耳が詰まった感じがする。
- 聞こえ方に左右差がある。
- かゆみがある、あるいは、湿疹ができた。
- 耳掃除をしているが、耳アカが増えた。
- 騒音の中で人の声が聞き取りづらくなった。

<予防方法>

- ・音量を下げる、騒音の中でも音量を上げない。
- ・ノイズキャンセリング機能を使用する。
- ・使用時間を決める。
- ・耳を休ませる。イヤホンやヘッドホンを定期的に掃除する。など

また 50 歳以上では、スマホによるヘッドホン使用が加齢性難聴の進行にもつながる可能性があります。WHO では、80dB で 1 週間当たり 40 時間以上、90dB で 1 週間当たり 75 分以上聞き続けると、難聴の危険性があるといわれています。

デシベル数	例
20 dB	木の葉の触れ合う音
40 dB	静かな住宅地
60 dB	普通の会話
80 dB	救急車のサイレン
100db	電車が通る時のガード下
120 dB	飛行機のエンジンの近く



イギリスの医学雑誌によると人間の握力と健康は大まかに比例すると言う研究発表が記載されていました。世界 17 カ国、14 万人を対象に 4 年間のデータから握力が 5 kg 低下するごとに死亡リスクが増加していき、心臓発作・脳卒中中のリスクも増加していきます。握力を鍛えることで体力・全身筋力・巧緻性の向上・認知症の発症率低下・嚥下機能向上など様々な効果を得ることが出来ます。これから空いた時間で出来る握力を鍛えるトレーニングを記載します。

① グーパー運動 30 回程度
指を曲げる時はグッとしっかり最後まで曲げ切り、指を伸ばすときも最後までしっかりと伸ばしきる。



② 雑巾絞り運動 20 回程度
丸めた新聞紙やタオルを雑巾絞りするようにギュッと絞り切ります。



※①②の運動ともに腕を前に伸ばし、肘を曲げないように運動を行うと効果 UP!!