

わいわい ニュース



医療生協さいたま 安松柳瀬支部

2025年 3月発行

連絡先 運営委員

萩野 2944-5783

小畑 2944-8722

深澤 2995-4332

安松柳瀬支部総会を開催します。

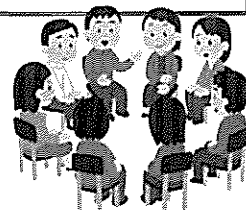
三月に入り春の花々が咲きだす季節になりました。2024年度の支部総会と医療懇談会を行います。

一年間を振り返り2025年度の計画をお知らせし、意見交流を行う予定です。

懇談会では西協同病院の理学療法士さんが、自宅で出来る簡単ストレッチを教えてくださいます。皆で楽しく行いましょう。ご自分の健康法なども出し合えたらと思います。ご参加をお待ちしています。

<2024年度総会>

- * 3月25日(火)
- * 午後1時半~3時半
- * 桂木会館



認知症は怖くない

人生100年時代と認知症の 学習会に参加して



2月5日(火)、さんとめホームの石井所長から認知症の正しい理解と予防方法等のお話を伺いました。

2020年度には602万人の方が認知症と診断されており、13年後(2025年予測)には700万人の方、「高齢者の5人に1人」が認知症と推測されています。

認知症の原因や症状は様々です。

健常者の物忘れと認知症の方の物忘れは違います。お昼に何を食べたかを忘れても大丈夫。お昼ごはんを食べたかどうかを忘れてしまうのは、認知症の症状です。

日時や場所や友人等が分からなくなる。言葉が出てこない。徘徊や暴言等は本人の助けてのサインとのこと。

本人の話聞き、見守りながら手を差し伸べましょうとのこと。お話を聞きながら、家族の認知症への対応は、色々なサービスを利用したりすればやっていけるかな、と不安がありました。

認知症予防として

頭を使う、体を動かす、バランスの良い食事をする、質の良い睡眠をとる、役割とつながりを持つ、に心がけ将来の認知症に備え、物事をポジティブに考える習慣をつけると良いとのこと。

もしもの時の為にも認知症を受け入れる(受容)事も大事です。

参考本 長谷川和夫先生の「認知症の本人の思い」

嬉しい・楽しい
素敵な医療生協を
広げよう

年度末増資協力
お願いします

くらサポニュース
から(所沢市80代)

地域包括を通して
散歩、話し相手の依頼
がありました。歩く速
度を調整しながら散
歩が出来て、良い運
動になったそうです。

ご利用ください
048-296-8692
サポーター事務局

健康と平和やニュース
仕分け作業

月1週目・月曜日
1時から2時頃
桂木会館
お手伝い下さ~い♪
裏面もお読みください

補聴器は生活必需品

東所沢 関根 幸子

2015年の3月までは仕事をしていて、それまで、仕事が忙しかったこともあり、自分の耳が聞こえにくいなどと思ったことは全くありませんでした。退職して少しはゆっくりテレビを見たりする時間があったので、家族から「テレビの音が大きいよ!」と言われるようになりました。そう言われてみると、電話が聞き取りにくいのもこのせいかと思いがたることがいくつか出てきました。

この時期、何回か中耳炎にもなったので、治療のついでに聴力検査をしてもらいました。すると、かなり聴力が悪くなっていることがわかりました。

たまたま、すでに補聴器を使っている娘の友達がいて、様子をきいてみると、かかりつけの病院、先生がすごくいいからと勧めてくれたので、都内で通うのは大変かとも思いましたが、まずは行ってみることにしました。その病院ではかなり綿密な検査をしてくれました。子どもの時に何回も中耳炎になっていたことで、鼓膜も薄くなっていることもわかり、いよいよこれは補聴器が必要になると覚悟しました。

聞こえが悪くなると、危険なことが増えること（道を歩いているときに後ろから車が来てわからないとか）、そうなるとうままでのように外に出かけることを控えるようになること、家族や友人とのコミュニケーションがとりにくくなること、それらによって認知症になりやすい、なったら進みやすいなどの話を聞き、補聴器を使うことで今までの生活の質を維持できるのだと納得しました。まさに生活必需品です。

さてここで問題なのは、どんな補聴器を選ぶかということです。その病院はデンマーク製のワイデックスというメーカーの補聴器を勧めていました。値段は高かったですが、やはり機能的によかったということだったのでしょう。わたしの聴力をパソコンでデータ化しそれを取りこむのでまさに私の補聴器になります。あとは、その補聴器を使うことで、聴力を補うだけでなくどれだけ快適に過ごせるかがカギだと思っていました。わたしはその時毎朝ウォーキングを1時間ぐらいしていました。その時好きな曲が補聴器を通して聴けることと、電話の声その補聴器から直接聞けるということが決め手となり、高額でしたが、その補聴器にしました。

子どもたちから、「お母さんの退職金は、お母さんが長年働いた結果もらったものだから、自分が楽しむために、また、楽しめるための健康づくりに使うように」と常々言われていたので、躊躇なく補聴器を買い、その前にインプラントも入れ、今までのように旅行にも行って、退職金の大半はなくなりました。が、生活の質は維持できました。

補聴器の寿命は平均5年ということを購入後に知りました。実は昨年秋に補聴器の片方を失くしてしまい、次の補聴器が買えない状況です。全国で375、埼玉県で16の自治体が助成制度を導入しているとのことですが、所沢市はまだです。助成制度を実現してもらい、新しい補聴器を買いたいです。