

認知症サポーター新聞

聞こえの変化に

気づく

対策可能な認知症のリスク因子の中で、最もその影響力が大きいのが難聴です。もしも世界から難聴がなくなったらとしたら、認知症疾患を8%減らすことができると思います。また、難聴は若い人にとっても無縁の話ではありません。自分には関係ないと思っている人こそ、注意が必要です。また難聴が長期間続くと、脳への刺激が減少し認知機能の低下リスクが高まる事が研究で明らかになっています。

難聴が認知症を発症するメカニズムとして代表的な二つの仮説を紹介します。

認知負荷仮説

私たちの脳は、様々な作業や処理を同時に行っています。使える認知資源の総量が決まっています。これが難聴と認知症にどのようなつながるのかを説明します。私たちは、難聴の人は聞こえの良い人に比べ、「音の情報処理」に知的資源が動員されてしまっています。より高次な知的作業を行う脳の活動が難しくなりその状態が続くと結果的に、神経の委縮が加速してしまいます。

カスケード仮説

難聴になると「コミュニケーション」に支障が出るが増えてきます。すると、人と会話するのが億劫になり、仕事をしたり

【発行】

泉地域包括
支援センター
リンデンバウム
Tel 896-5960
Fax 864-3006

友人と会ったりという社会的活動が無くなってしまう。社会的な交流が減り、人と話す機会も減ってしまいます。使わない働きは失われ、脳が委縮し認知機能が低下し、ますます人付き合いに支障が生まれるという負のサイクルが続きます。

聞こえの変化に早く気づくことで適切な対応が可能になります。「最近家族との会話がしづらい」「テレビの音量が大きい」と指摘されるなどの聞こえにくさを感じたら早めに耳鼻科の受診をおすすめします。

【一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 引用】

認知症サポーター

交流会

令和5年、認知症サポーター養成講座受講修了者で立ち上げたオレンジリングくらぶの皆さんの写真(左)です。定期的に勉強会・交流会を行い今後の活動について意見交換を行っております。なにか特別なことをするのではなく、認知症を正しく理解し、認知症の方の居場所作り・認知症の方が自分らしく輝けるような取り組みを目指しています。



「オレンジリングくらぶ」
介護保険についての勉強会
を行いました。