

# 認知症サポーター新聞

聞こえの変化に

気づく

## 認知負荷仮説

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つたらとしたら、認知症疾患を8%減らすことができるといいます。

私たちの脳は、様々な作業や処理を行っていますが、使える認知資源の総量が決まります。これが難聴と認知症にどのように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。より高次の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。

## 力スケーラー仮説

友人と会つたりという社会的活動が無くなってしまいます。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」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。

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。

難聴になると「ミニ」ケーションに支障が出ることが増えてきます。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。

【一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 引用】

【発行】  
泉地域包括支援センター  
リンデンバウム  
TEL896-5960  
FAX864-3006

## 認知症サポーター 交流会



「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。

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を目指しています。