



## あなたの“聞こえ”大丈夫ですか？ — ヒアリングフレイルを予防しよう —

加齢による聴力の低下は40代から始まり、65歳を超えると聞こえづらさを感じる方が増え、75歳以上では約半数の方が聞こえづらさを感じています。聴力の低下を放置すると、フレイルや認知症の原因になることがあります。早めに気付いて対策をしましょう。

☎ 高齢介護課（内線231）

### 「聞こえ」が影響する心と体の衰え

- ・危険察知能力が低下する
- ・コミュニケーションがうまくいなくなる
- ・自信がなくなる
- ・社会的に孤立し、うつ状態に陥ることもある
- ・フレイルや認知症に影響をもたらす可能性がある

### こんな症状はありませんか？

一つでも当てはまったら、早めに耳鼻咽喉科を受診しよう

- 会話中に聞き返すことがよくある
- 相手の言葉が聞き取れず、憶測で判断することがよくある
- 数人での会話がうまく聞き取れない
- 家族にテレビの音量が大きいとよく言われる
- 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい



### 耳にやさしい生活をしよう

- ▷大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない
- ▷長時間イヤホンを使わない
- ▷騒音など大きな音が常に出ている場所を避ける
- ▷生活習慣（栄養バランス・運動・睡眠・禁煙）を見直す

## 「元気に100歳！」

ときげんきプロジェクトでは、「いつまでも元気で楽しく過ごし、健康寿命を延ばそう！」を合言葉に、子どもから高齢者まで一人でも多くの市民の皆さんに健康づくりに参加していただけるよう取り組んでいます。

今回は、そんな合言葉にぴったりの「小島秋江さん」と「長江敏子さん」を紹介します。

お二人は、大正14年の同じ日に生まれ、大正・昭和・平成・令和とそれぞれの時代を過ごし、昨年100歳を迎えられました。

今回のときげんきプロジェクトは、昨年10月にお二人にお会いし、普段の生活や健康の秘訣などについて伺った内容をご紹介します。

### 楽しみや好きな事、続けていた事はありますか

お二人 お花が好きです。なごみますね。  
 長江さん 今はやっていませんが、習字を長く続けていました。歌を歌うのも好きです。  
 小島さん 編み物を続けています。今はマフラーを編んでいます。花や野菜も育てています。

### 好きな食べ物はありますか？

お二人 お肉が好きです。でも、好き嫌いせずに何でも食べます。

### うれしかったこと、幸せと感じることは

長江さん 温泉が好きで、昔は親戚と一緒に入浴に行っていました。  
 小島さん 家族が集まって会話をしているときがうれしいです。孫と一緒に折り紙をして遊ぶのも好きでした。

### 元気の秘訣を教えてください

長江さん よく食べてよく寝ること。  
 小島さん 分からないことがあると、すぐに辞書で調べます。それから、料理や買い物も自分でしています。最近は、スーパーのセルフレジにも挑戦しています。



長江敏子さん



小島秋江さん

## 高齢介護課から 市民の皆さん、ますますお元気で！

令和7年度、27名の方が土岐市で100歳を迎えられます。お話を伺った小島さんと長江さんは、「食事を大切にすること」「好きなことをやること」「人との関わり」が元気で過ごす秘訣だと教えてくださいました。

土岐市では、市民の皆さんが元気に年齢を重ねられるよう、広報紙や講座を通じて健康に関する情報をお届けしています。ぜひ、ご活用ください。

☎ 高齢介護課（内線231）

どれくらいがちょうどいい？味で実感

### 高血圧予防「ゆるっと減塩教室」

高血圧を予防するため、講話やみそ汁の試飲などを通して減塩のコツをお伝えします。

日時 2月10日(火) 午前10時～11時30分  
 場所 保健センター  
 定員 25人(先着順)  
 費用 無料  
 持ち物 特定健診結果(持参可能な方のみ)  
 ・筆記用具

☎・☎ 開催日の2日前までに健康推進課  
 (☎55-2010)へお申し込みください。

### 広げようフレイル予防「研修交流会」

フレイル予防活動のポイントや継続のコツなど、わいわい話し合う交流会です。

対象 地域のフレイル予防活動団体に中心的な役割を担っている方、フレイル予防活動に興味のある方など  
 日時 2月12日(木)、18日(水)  
 午後1時30分～3時30分  
 場所 土岐津公民館  
 定員 60人(先着順)  
 持ち物 運動しやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、筆記用具

☎・☎ 高齢介護課（内線231）